Devana

LE SCIAMANE NON VANNO IN TAXI

Manuale autobiografico
di risveglio allo sciamanesimo
con pratiche

Anguana Edizioni

LE SCIAMANE NON VANNO IN TAXI

manuale autobiografico di risveglio allo sciamanesimo con pratiche

di Devana
www.devanavision.it

sommario

Introduzione

Prologo
Il sogno sulla corriera, Cordillera Blanca (Perù), la memoria delle vite passate I

Capitolo 1
Notte sull'isola, Amantani lago Titicaca (Perù), zuppa di guarigione

Capitolo 2
Incontro con lo stregone, Rapa Nui, il canto sciamanico

Capitolo 3
Una libellula tra i capelli, Chichén Itzà (Yucatan), l'animale totem

Capitolo 4
Il bagno gelato, Sacsayhuaman (Perù), i riti dell'acqua prima parte

Capitolo 5
Uragano e bagni caldi, Giappone, i riti dell'acqua seconda parte

Capitolo 6
Megaliti nell'acqua, Paesi Baschi e Islanda, i portali interdimensionali

Emilogo
Una regressione spontanea, Londrangar (Islanda), la memoria delle vite passate II

Capitolo 7
Bloccati sull'Himalaya, frontiera Tibet Nepal, creare col pensiero

Capitolo 8
Pago a la Tierra, Valle Sagrado de los Inkas (Perù), offerte al fuoco

Capitolo 9
Il tempio del graal, Medineth-Abu Luxor (Egitto), memorie cellulari prima parte

Capitolo 10
Il cammino dei druidi, Compostela-Finisterre Galicia (Spagna), memorie cellulari seconda parte

Capitolo 11
Il potere delle pietre, Cornovaglia e Bretagna, memorie cellulari terza parte

Epilogo
Una regressione spontanea, Brocéliande (Bretagna), la memoria delle vite passate III

Conclusione semiseria e ricette (vere) sciamaniche

introduzione

- L’idea non è male – risponde la mia agente alla mia domanda: <cosa ne pensi se scrivo un libretto sulle mie “disavventure di viaggio” degli ultimi 10 anni?>.
- Butta giù un paio di capitoli...
Così eccomi qua... io che odio scrivere…
- non vorrai mica portare italiano alla maturità? – mi aveva detto trent’anni fa, al liceo, una docente che aveva “capito tutto” di me e deciso di usare deliberatamente la sua influenza per dissuadermi – sai che scrivere proprio non è per te!

Mi chiamo Devana, ribattezzata Devana Jones dai miei fans, e sono una sciamana a tempo pieno.
Sono una sciamana in ogni mia cellula, lo sono sempre stata e ho passato i primi 35 anni della mia vita a cercare di ricordarmene, a interrogarmi su cosa ci fosse “di sbagliato” in me che ero così diversa.
Come fai a dire di essere una sciamana? - domanderà la lettrice - E come faccio a sapere se magari lo sono anch’io?
Beh, leggi sotto e forse avrai una risposta

Minidodecalogo della sciamana
1 - Se ti sei sempre sentita strana, fuori posto e non capita.
2 - Se hai sempre avuto l’impressione di essere piombata sul pianeta sbagliato.
3 - Se ti viene istintivo fare delle cose assurde come parlare all’acqua, accarezzare le pietre o pregare le piante.
4 - Se ti trovi decisamente a tuo agio nella natura e non hai paura dei ragni.
5 - Se ti piace inventare ricette e intrugli in cucina che curano il catarro e nutrono il cuore.
6 - Se ti piace indossare camicioni colorati e comodi scarponcini.
7 - Se ti piace passeggiare in silenzio nel bosco al tramonto rivolta verso il sole che va a dormire.
8 - Se ti vien l’istinto di cantare al vento e di emettere suoni strani, antichi e a volte selvaggi
9 - Se ami la musica e gli strumenti etnici, in particolare il tamburo
10 - Se non hai paura di mangiare una zuppa seduta per terra in una capanna dall’altra parte del mondo insieme ad animali e umani dalla pelle scura
11 - Se gli uccellini ti si appoggiano alla mano, le lucertole si lasciano accarezzare e le libellule ti sfrecciano tra i capelli
12 - Se senti il richiamo irresistibile per le partenze e capti i messaggi contenuti nelle antiche pietre...

... allora ci sono buone probabilità che anche in te ribolla, depositata nelle cellule, l’antica memoria di una donna di

conoscenza che è stata tradita, denunciata, catturata, torturata e arrostita nelle sue ultime vite.

***

L'idea del titolo di questo libro mi è venuta un giorno in cui mi trovavo per un incontro in un salotto chic di un quartiere chic in una grande metropoli. Alla fine del colloquio l'impeccabile segretaria-pierre mi chiedeva con voce soffice come la seta del suo foulard firmato:
- Le chiamo un taxi? – Le? a me?
Udii me stessa risponderle con voce soffice quanto la grattugina per la noce moscata:
- grazie prendo la metrò... le sciamane non vanno in taxi!
Uscii sdegnata, inciampando nel tappeto persiano.

Beh... sì... ecco... "udii me stessa".
Proprio così!
Da un po' di tempo il mio essere sciamana mi porta a vedere me stessa agire e ad udire me stessa parlare, come se io fossi realmente sdoppiata. La cosa ha i suoi vantaggi poiché mi costringe ad essere costantemente cosciente che il mio corpo è un ologramma e la mia vita una proiezione del mio sistema di credenze.
Ma può rivelarsi seccante quando la me-che osserva scuote la testa con espressione implacabile e un tantino petulante di fronte alla me-che agisce.
A volte deludo me stessa, perché vorrei essere sempre impeccabile nelle risposte, ma il mio ologramma sfugge al controllo e si comporta autonomamente secondo il copione appreso "prima".
Sono le volte in cui ad un abuso mi scappa di rispondere con un

rrrrrrrrrruggito ☻

anziché con un aureolato

Signore..... perdonali perché non sanno quello che fanno ☺

Tornando al taxi, beh, devo confessare con orgoglio che ho superato diverse prove di sopravvivenza durante i miei viaggi intorno al pianeta. Io viaggio, a volte sola a volte con mio marito, sui pullman di linea e alloggio in ostelli o famiglie. Questa modalità di viaggio "faticosa" è imprescindibile per risvegliare la sciamana che è in me. In ogni viaggio imparo qualcosa che ora appartiene alla mia via sciamanica, dalla zuppa di guarigione sul lago Titicaca al bagno gelido nell'Urubamba, dall'animale totemico nello Yucatan al canto sciamanico di Rapa Nui.
E' questo stile di viaggio spartano che mi ha forgiata alla resistenza e che mi ha permesso di ricordare alcune vite passate

trascorse viaggiando, probabilmente a piedi, per conoscere e condividere la conoscenza (cosa che faccio tutt'ora).
Certo, la via si apre solo rinunciando alle comodità della vita ordinaria, avendo il coraggio di fare scelte radicali e imparando a infischiarsene di quello che pensano gli altri. La mia via si è spalancata a prezzo di enormi sacrifici: ho dovuto perdere tutto ciò che "mi dava sicurezza" dall'esterno - lavoro fisso, soldi, fidanzato - ho dovuto rinunciare alle radici accettando di essere itinerante e di andare dove la mia guida interiore mi invia. Ho dovuto accogliere che la mia esistenza fosse completamente stravolta rispetto ai progetti che la me-che osserva aveva per la mia vita.
E dopo una notte di totale disperazione, a causa dell'apparente fallimento della mia esistenza, una notte terribile in cui mi sdraiai per terra decisissima a non alzarmi finché non fossi morta, finalmente arrivò la catarsi e compresi cosa sono e perché.
Poiché non esistono testi o scuole di sciamanesimo e i maestri sono stati più o meno tutti oggetto di attenzione da parte DELL'INQUISIZIONE, l'unico modo per immettersi nella via sciamanica è quello di lasciar parlare la voce delle cellule che possono comunicarci le loro memorie.
Periodicamente il Disegno mi invia dei compagni di viaggio i quali mi danno messaggi e dritte che ho imparato a decodificare e a rispettare. Quelli sono i veri maestri, ma loro non lo sanno!
Come ho detto, lo sciamanesimo non si può imparare in una scuola o in un corso perché non è una "tecnica" ma un'indole naturale, si è sciamani come si è intellettuali o filosofi o artisti. Nessuna scuola può insegnare ad essere un artista, semmai la scuola può insegnare ad usare il talento artistico con cui si nasce.
Lo sciamanesimo funziona nello stesso modo. Ci si sente sciamani per "vocazione" e poi qualcuno ci insegna come usare questo talento. Per me la via è empirica e istintiva, è quella del risveglio delle memorie cellulari: io mi ricordo!
Tornando ai viaggi scomodi, fu proprio durante un lungo estenuante tragitto su una scassatissima corriera in sudamerica, percorrendo la Cordillera Blanca in compagnia di indigeni, galline e bagagli dal contenuto inquietante, che ebbi questa specie di sogno lucido nel quale "vidi me stessa" (appunto!) in una vita ai tempi di Paracelso. Ero la sua "serva".
Ve la racconto... in tre parti

Illustrazione di Nahima

prologo

Il sogno sulla corriera, Cordillera Blanca (Perù), la memoria delle vite passate I

La serva di Paracelso 1° parte

Lo stanzone era fumoso e buio. Al tavolo centrale si affaccendavano diversi giovani infagottati in grembiuloni dal colore indefinibile per quanto erano sporchi e bruciacchiati. Storte, alambicchi e vasi di ogni dimensione erano poggiati su fornelletti a spirito o su piccoli bracieri pieni di tizzoni.

Lui, il più affannato di tutti nel correre da una parte all'altra del tavolo, era lo scienziato. Aveva fatto tanto parlare di sé per l'audacia dei suoi esperimenti, per le sue scoperte senza eguali in campo medico e filosofico. Aveva percorso mezza Europa per imparare e insegnare i suoi metodi. Era detestato dai suoi colleghi e amato da migliaia di discepoli che affollavano le aule universitarie quando lui parlava.

Ma la sua vita era precaria e complicata. Sarebbe bastato un nulla per farlo arrestare. Le autorità lo tenevano costantemente d'occhio in attesa di un passo falso. Qualunque pretesto avrebbe consentito loro di trascinarlo in prigione. Così lui viveva guardandosi alle spalle, senza mai dormire veramente, senza mai assaporare il cibo, nemmeno quando gli cucinavo i suoi piatti preferiti.

Io, Anna Schwester, ero la sua serva.

Tenevo in ordine il suo alloggio e il laboratorio alchemico, accendevo il camino, preparavo i suoi pasti, lavavo la sua biancheria. Ma avevo anche un'altra funzione di cui nessuno era al corrente: ero la depositaria dei suoi segreti più nascosti. Le sue scoperte, i pensieri che non osava scrivere né raccontare a nessuno perché troppo eretici, venivano trasferiti nella mia memoria cellulare usando un sistema che lui aveva ideato. Non mi dava spiegazioni perché diceva che tanto non avrei potuto comprendere. Non mi faceva ripetere a memoria. Tutto veniva trasferito dentro di me senza che io facessi nulla… attraverso un atto sessuale.

Sacra Unione, la chiamava lui.

Però non c'era "amore" tra noi, almeno non quello che comunemente si intendeva dovesse esserci tra un uomo e una donna che condividevano il giaciglio. Lui non amava nessuno. E io venivo, perlomeno in pubblico, trattata con rudezza per non destare sospetti.

Nemmeno io lo "amavo". Tuttavia sentivo un grande rispetto per il suo coraggio e mi sentivo spinta a collaborare, a non negargli il mio corpo.

Diceva che "un modo di congiungersi rituale durante un atto sessuale permetteva il travaso della conoscenza dal maschio alla femmina, inserendola direttamente nella memoria cellulare, nel siero acquoso di cui le cellule sono piene". Non so cosa voglia dire però ho memorizzato questa frase.

Mi aveva detto di aver trovato in un antico libro di alchimia che si chiamava Picatrix la giustificazione scientifica del nostro rituale. Le parole del libro dicevano: <il meglio, la cosa più saggia, quando si vogliono ottenere risultati seri e veramente scientifici, è quello di prendere una giovane vergine, appena formata, e di addestrarla seriamente nel silenzio di uno

studio, non con lo scopo di sbalordire il pubblico con la produzione di fenomeni fisiologici e fisici, ma allo scopo di farne un aiuto prezioso per la ricerca scientifica dei segreti della natura>.
Quando egli sentiva di dover "archiviare qualcosa nel mio corpo" – così diceva - mi faceva capire di fermarmi per la notte. Faceva uno speciale cenno con la testa che avevamo concordato. Io fingevo di uscire dalla casa perché nessuno doveva sapere. Ma mi nascondevo nella legnaia e, dopo che se n'erano andati gli apprendisti, rientravo.
Lui mi faceva scaldare ben bene davanti al fuoco e mi dava da bere un liquido dolce che mi piaceva e mi faceva sentire piena di gioia. Lo beveva lui pure. E poi mi faceva sdraiare sul suo giaciglio e cominciava il nostro rito.
Non mi disturbava, anzi mi piaceva. Era una sensazione di vertigine, un calore che mi svuotava la testa e riempiva il mio corpo di piacere. Non sapevo cosa mi succedesse, però, dopo, sentivo di essere diversa, più bella, più importante. Aveva grande dolcezza e rispetto per me in quei momenti e mi chiamava "Sacro Vaso". Mi faceva sentire di avere uno scopo nella mia esistenza.
Anche quella sera avevo intercettato il cenno della sua testa. Mi dovevo fermare. Era già successo molte volte da quando badavo alla sua casa e ultimamente sempre più spesso, come se si sentisse minacciato e avesse premura di "scaricare" in me tutto il suo sapere.
Gli apprendisti stavano ultimando i loro esperimenti quando la porta fu fracassata e nel laboratorio irruppero tre armigeri con barbe nere e occhi cattivi.
- Sei in arresto Von Hohenheim, finalmente ti mettiamo le mani addosso!
Lui non tentò di difendersi e nemmeno di scappare come aveva fatto altre volte. Era come se li stesse aspettando. I suoi apprendisti si dileguarono velocemente per non avere guai. Nessuno badò a loro: erano pesci piccoli. Io stavo per parlare ma mi fulminò con lo sguardo imponendomi di tacere.
- Prima che lor signori mi accompagnino al mio nuovo alloggio devo dare alla mia serva disposizioni riguardo alla casa. Vogliano aspettarmi fuori.
- Fuori? Ci credi babbei Paracelso? Parla pure alla tua puttana che noi tanto non ci muoviamo da qui.
Lui, Philipp Theofrast Aureolus Baumbast Von Hohenheim detto Paracelso, ingoiò la rabbia e mi si avvicinò per sussurrarmi poche veloci parole che gli armigeri non potessero sentire.
- Anna, amica mia, se scoprono quello che abbiamo fatto la tua vita non potrà essere salvata. Il nostro segreto deve rimanere nascosto. Ho fatto in modo che tu sia il mio libro vivente. Nelle tue cellule è depositata la memoria delle mie scoperte. Un giorno, tra centinaia di anni, saprai come fare per recuperare le informazioni. Addio. L'Universo ti ricompenserà.
Si girò e senza guardarmi si consegnò alle guardie che strattonandolo come un comune delinquente e ridendo sguaiatamente lo spinsero fuori casa, nelle gelide e buie strade di Salisburgo.
Rimasi per un pezzo accanto al camino che si andava spegnendo, senza la forza di muovermi o di reagire.

A notte fonda trovai il coraggio di uscire furtivamente dal laboratorio. Avevo dedicato a quell'uomo gli ultimi anni della mia vita al punto da dimenticare me stessa.
Cos'avrei fatto ora?

Come avrei impiegato il mio tempo?
E dove avrei potuto a mia volta scaricare tutto il sapere che egli aveva travasato in me… perché non fosse perduto con la mia morte? "Tra centinaia d'anni saprai come fare per recuperare le informazioni…" – aveva detto.
Cosa poteva mai significare?
Forse che attraverso le sue pratiche aveva reso il mio corpo immortale? La mia vita mi sembrava già tragica in quei primi attimi che seguirono al suo arresto… Come potevo immaginare un'eternità in quello stato?
Decine di domande si rincorrevano nella mia mente fino a farmi oscillare. Ero indebolita dallo spavento e dalla fame e sentivo la necessità di bere al più presto dell'acqua pura.
C'era una piccola fonte limpida appena fuori dalle mura della città. La gente andava ad attingere l'acqua per la tavola e qualcuno raccontava di aver visto una fanciulla bionda vestita d'azzurro aggirarsi talvolta nei paraggi.
Certo non c'ero mai andata di notte, ma nello sconvolgimento di quelle ultime ore non trovai un luogo migliore dove rifugiarmi. Irrazionalmente speravo che la bionda fanciulla mi avrebbe trovata, aiutata!
Mi avvolsi strettamente una coperta intorno al corpo e mi incamminai al buio. L'aria era fredda ma mi ritemprava. Sentivo i capelli appesantirsi per l'umidità.
Evitai i vicoli che sapevo frequentati da gente di malaffare e dopo circa mezz'ora mi trovai alla porta della città. La guardia era già ubriaca e mezzo addormentata e non ebbi difficoltà a socchiudere l'uscio di legno piccolo e a sgattaiolare fuori, verso la campagna.
Non lontano finalmente, presso una radura, sentii il noto e confortante scrosciare dell'acqua libera. Il riflesso della luna piena si rispecchiava in mille scintille luminose che erano le goccioline degli spruzzi.
Immersi le mani nella conchetta di legno che il falegname della città aveva intagliato e posto sotto alla piccola cascata per raccogliere più facilmente l'acqua nelle brocche. Mi sciacquai il viso e bevvi con avidità, come se bevendo potessi trovare conforto.
E forse fu proprio così perché improvvisamente tutto fu chiaro e seppi cosa fare… cosa diventare… una "donna del bosco", una *waldfrau*, nomade e libera. Tanto non avrei in ogni caso mai più potuto riprendere la vita di prima, prima che quell'uomo mi cambiasse così profondamente.
Avrei vissuto nei boschi aiutando la gente con le ricette e le pratiche che tante volte gli avevo sentito ripetere ai suoi apprendisti. Ormai conoscevo l'uso delle erbe e come massaggiare e trasferire calore alle parti del corpo malate, come intonare melodie con la voce e come pregare il fuoco e il vento per ottenere guarigioni. Sapevo anche come usare piccoli bisturi per incidere la carne e spurgare ascessi e bubboni.
Paracelso mai aveva sottovalutato il potere degli elementi e dei rimedi della natura.
Io avrei vagato, cercando di rendere utile la mia vita e onorando la sua memoria, fino a che non mi fosse stato dato un modo per scaricare il mio sapere in qualche luogo dove fosse al sicuro dai suoi nemici… che probabilmente ora erano anche i miei.
Tornai verso la mia modesta casetta per mettere insieme le poche cose che avrei portato con me, qualche camicia di ricambio e dei fazzoletti forse. Non sapevo, ero come guidata da una forza interiore che mi diceva cosa fare senza che dovessi io stessa decidere. Misi insieme un

piccolo involto nel quale posi anche qualche provvista, pane e formaggio e della carne secca. Poi ripassai dal laboratorio sperando che non vi fossero state messe delle guardie. Volevo portare con me un bisturi e l'unguento di erbe amare che Paracelso usava come lenimento. Conoscevo la ricetta e quando fosse finito avrei potuto prepararlo io stessa. Ma intanto utilizzare il suo sarebbe stato d'aiuto a rimanere collegata con lui, a rimanere la sua serva e, d'ora in poi, la serva di tutti. Di tutti coloro che avevano bisogno di cure e che il fato avrebbe posto sul mio cammino.
Così avrei cercato di consacrare la mia vita a riparare la grande ingiustizia a cui avevo assistito… il suo arresto.

Tutto andò liscio.
Nel giro di neanche un'ora mi ritrovai nuovamente alla porta di Salisburgo. Prima di varcarla per sempre mi voltai, convinta di sentire commozione o dolore nel lasciare il luogo nel quale ero nata e da sempre vissuta. Invece nulla. L'arresto di Paracelso aveva arrestato anche una parte di me. Io non appartenevo più a me stessa. Forse, se in quel momento avessi potuto vedere il mio volto, non l'avrei riconosciuto. Nel giro di poche ore la mia vita era stata totalmente sconvolta e la mia mente riprogrammata.
Il mio cuore era sereno, mi sentivo forte e lucida. Ero molto determinata e con passo deciso uscii per sempre dalla città e mi diressi alla fonte per cercare un cantuccio dove passare al sicuro la notte.
Nella piccola grotta accanto alla conchetta di legno trovai riparo. Accesi un fuocherello dietro i massi, cosicché non potesse essere visto dalle guardie o dalla gentaglia, e tirai fuori il mio pane e formaggio. Mangiai e poi mi allungai sull'erba avvolta nella mia coperta. Quasi senza accorgermene mi addormentai e sognai.
Sognai lui, Paracelso, bello giovane e sorridente. Senza parlare mi si avvicinava e mi depositava un leggero bacio sulla fronte. Mi posò tra le mani un libro pesante e voluminoso e una ciotola d'acqua e scomparve. Dietro di lui una bellissima fanciulla bionda, vestita di una lunga tunica color del cielo, mi sorrideva e dondolava gentilmente il capo in avanti come a dire
- Sì… sì… Sorella. Hai compreso cosa ti aspetta. Lungo sarà il cammino ma già è tracciato davanti a te. Non vacillare mai –
Mi svegliai mentre sentivo quelle parole nella mia testa e vidi l'alba più bella della mia vita.

* * *

Insegnamento...

... la memoria delle vite passate

Ci sono momenti in cui il ricordo delle nostre vite passate affiora e diventa percepibile alla coscienza ordinaria. Si manifesta come sogno lucido, sogno ad occhi aperti, déjà vu. Si può distinguerlo da una normale fantasia proprio perché è ricorrente o particolarmente toccante ed emozionante. In genere

l'istinto ci guida nel sentire, se siamo abituati ad essere molto onesti con noi stessi e a non barare.
Vedere flash delle nostre vite passate ci aiuta a chiarire il perché di certi impulsi o di situazioni in cui ci troviamo "incastrati" in questa vita: relazioni finite che non si riesce a interrompere, situazioni lavorative demotivanti, problemi fisici che non si risolvono e così via. Comprendendo che stiamo solo riproducendo la "memoria" di una vita passata, spesso siamo in grado di lasciarla andare, uscendo così dal blocco.
Quando succede che si aprono queste finestre sul passato è bene non perdere l'indizio che il nostro Sé ci sta dando e continuare la ricerca andando in meditazione profonda e proseguendo il viaggio. Con la pratica ho imparato a trovarmi istantaneamente nell'archivio per guardare me stessa - e gli altri - vivere in altri tempi (una delle mie "specialità sciamaniche" è appunto il poter vedere le vite passate altrui e descriverle ad alta voce senza bisogno di ipnosi).
Per chi è all'inizio, tuttavia, può essere utile aiutarsi con una musica rilassante e un incenso e utilizzare la semplice tecnica dello sdraiarsi in completo rilassamento e di cominciare un conteggio mentale all'indietro da 21 a 1 pensando di diventare piccolissimi dentro al proprio corpo, come un fagiolo al centro del cranio, e di scendere una scala di 21 gradini che dalla ghiandola pineale – al centro del cranio - conduce al cuore.
In fondo alla scala si vedrà una porta.
Quella porta va aperta immaginando che dall'altra parte si assisterà alla scena della vita precedente di cui abbiamo visto un dettaglio in forma di intuizione o di flashback.
Attraversando la porta si può entrare in una sorta di film interattivo 3D fino a che non è stata soddisfatta la motivazione a vedere quello per cui il Sé ha voluto condurci là.
Spesso vedere scene delle nostre vite passate aiuta, come ho detto, a comprendere perché oggi siamo incastrati in situazioni che si ripetono o perché la nostra vita è bloccata a qualche livello. Già il rendersene conto è un buon aiuto per uscirne.
Per chi desiderasse provare da solo è bene mettere una sveglia che richiami al livello di coscienza ordinaria dopo, diciamo, un'oretta.
Non appena si è risaliti e prima di riprendere le faccende quotidiane, quando si è ancora un po' collegati alle altre dimensioni, è bene invocare l'aiuto dello Spirito Guida, o di chiunque sia in quel momento il nostro sostegno spirituale (Maestri, Angeli, Antenati, Totem o quant'altro), con le seguenti parole pronunciate con voce sicura e alta

Chiedo di resettare adesso la mia memoria cellulare al 100% dal ricordo dell'evento ora visualizzato. Così sia... così sia... così è!

Illustrazione di Nahima

capitolo 1

Notte sull'isola, Amantani lago Titicaca (Perù), la zuppa di guarigione

Durante la mia prima visita in Perù ebbi il piacere di viaggiare con colui che allora era il mio futuro marito Teo. Eravamo in quella magnifica terra già da 10 giorni e avevamo visto alcune delle più incredibili meraviglie del mondo - il "candelabro" di Paracas, la collezione delle pietre di Ica del professor Cabrera e, soprattutto, le linee di Nazca che avevamo sorvolato con un piccolo aereo da turismo a quattro posti. La ricchezza di misteri archeologici del Perù è pari solamente alla bellezza delle sue montagne che comprendono alcune delle vette più alte della catena andina quali Ausangate Huascaràn e Salkantay. Lasciata alle nostre spalle la vivace e cordiale cittadina di Arequipa prendemmo una corriera diretta a sud, verso Puno e il lago Titicaca.
Già durante il viaggio Teo cominciò a sentirsi poco bene. Aveva tutti i sintomi dell'influenza. Ma quando giungemmo a Puno, presso la famiglia che avrebbe dovuto alloggiarci, stava decisamente male. La casa era gelida secondo le loro abitudini. Gli andini non usano scaldare gli alloggi. I materassi e le coperte erano talmente gelate che ci infilammo entrambi nello stesso lettino singolo vestiti per poterci scaldare. Il giorno dopo il nostro piano di viaggio prevedeva un' escursione al lago Umayo e alle Chulpas di Sillustani, enormi torri composte di blocchi monolitici dall'uso ancora sconosciuto.
Il mio allora fidanzato oggi marito non riuscì ad alzarsi dal letto e rimase, tremante e digiuno, tutto il giorno sotto le coperte mentre io proseguivo secondo programma da sola. Durante la notte peggiorò ancora e la mattina dopo stava davvero malissimo. Purtroppo quella era l'ultima notte per noi in quell'alloggio a Puno. Era previsto dal nostro piano di viaggio il trasferimento sull'isola di Amantanì, nel cuore del lago Titicaca, con una barca.
Chiamammo un risciò-taxi e raggiungemmo il molo dove la nostra barca aspettava insieme a una guida che masticava rumorosamente foglie di coca. Teo si accasciò sulla barca, dove rimase disteso per tutta la traversata e non si alzò nemmeno per vedere le meravigliose Islas Flotantes, le isole galleggianti la cui base è costituita da grosse canne tipo zucchero. Ci vive una popolazione semiselvaggia che usa l'involucro di queste canne per costruire barche e capanne e il midollo zuccherino come cibo.
Arrivammo sull'isola di Amantanì quasi al tramonto. Teo non riusciva a portare lo zaino. Chiesi a un ragazzino dell'isola di aiutarmi e in qualche modo riuscimmo ad arrivare, noi tre e i due zaini, fino alla capanna nella quale eravamo alloggiati, in cima all'isola. La strada era tutta in salita e io ero veramente preoccupata perché Teo si trascinava e non accennava a migliorare. Mi dissero che era il mal d'altura, un misto di insolazione e sbalzo di pressione dovuto all'altitudine.
Quando finalmente giungemmo alle capanne ebbi un tuffo al cuore. Ci aspettava una sistemazione che definire spartana sarebbe stato un eufemismo. In una capanna viveva la famiglia che ci ospitava e nell'altra erano state sistemate delle brande per noi con delle coperte lerce.
Il bagno era un buco fuori nel campo con una parete di canne intorno.
Vi era poi una terza capanna, che fungeva da cucina e dispensa secondo la tipica tradizione abitativa andina. In quest'ultima capanna non c'erano finestre ma solo una porta bassa e il focolare in fango e pietra, con il fuoco sempre acceso e un pentolone di zuppa a bollire.
I porcellini d'India, di cui gli andini sono ghiotti, scorrazzavano per terra liberi insieme a galline cani e gatti. Le ciotole per bere e mangiare, tutte di argilla, erano anch'esse ammucchiate per terra sporche, e gli animali le leccavano beatamente. La padrona di casa, una campesina sui 40 anni, prese una ciotola da terra e ci versò della zuppa offrendomela.
La mia mente cominciò a viaggiare a velocità supersonica per trovare un modo di rifiutare, senza offendere i nostri ospiti, quella zuppa che, sicuramente, sarebbe stata letale per il mio sistema

immunitario non abituato alla frequentazione di germi grossi come **castori**. Nel frattempo Teo si era faticosamente arrampicato fino alla branda che gli era stata assegnata e ci si era lasciato cadere stremato.
Trovai il modo di rifiutare cortesemente la zuppa e mi avviai dietro alla guida verso il tempio del Sole e della Luna che mi attraeva molto e che consideravo una tappa del viaggio per me fondamentale. Lassù ci aspettava un sacerdote tradizionale andino per celebrare un rito. Mi dissi che se il giorno dopo, una volta a Cusco, ancora Teo non si fosse ripreso, avremmo cercato un medico.
Tornai dalla cerimonia che il sole era calato da un pezzo, infreddolita e con le gambe indolenzite.
Mi avviai immediatamente alla capanna che ci era stata assegnata, già mentalmente rassegnata a saltare la cena e a dormire vestita (la doccia ormai era un vago ricordo).
Davanti alla porta della capanna c'era una figura che si muoveva.
Mi avvicinai.
Era mio marito.
Stava facendo ginnastica!!!
Lo guardai incredula: lo avevo lasciato "moribondo" e ora…
Quando fui sicura che non fosse un'allucinazione mi avvicinai abbastanza da parlargli. Ovviamente gli chiesi come stava e lui mi rispose che stava molto meglio.
Non potevo crederci…
Cos'era successo?
Gli chiesi com'era possibile. Mi rispose che gli avevano portato una zuppa in una ciotola, che lui l'aveva mangiata (per sua fortuna non aveva visto quello che avevo visto io in "cucina") e che dopo una ventina di minuti aveva cominciato a sentirsi meglio molto rapidamente fino ad alzarsi in piedi come lo vedevo.
La zuppa???
Quella che io avevo giudicato un attentato a tutte le regole dell'igiene?
Servita in una ciotola che era stata "condivisa" da chissà quanto tempo, forse da sempre, con animali a quattro **O PIÙ** zampe?
Evidentemente mi era sfuggito qualcosa.
Come Dio volle riuscimmo a dormire (io a pancia vuota) e la mattina dopo i due ragazzini, figli della nostra ospite, vennero a chiamarci per la colazione. Ci fecero sedere nella capanna-cucina fumosa, insieme agli animali, su sedili di fango. Ci fu data una ciotola contenente la tipica colazione andina, gustosa ed energetica: una pappa di farina di kiwicha (noi lo chiamiamo amaranto) tostata con zucchero e latte.
Chiesi alla nostra ospite informazioni riguardo alla zuppa della sera precedente. Mi mostrò il pentolone pieno ancora per metà e mi chiese se ne volessi. Io naturalmente accettai: dovevo comprendere il miracolo della repentina guarigione di Teo. La zuppa era molto semplice: zucca, zucchina, patata e carota con quinoa, il tipico cereale andino. Forse c'era della muña, la loro menta selvatica. Niente sale, niente condimento. Mio marito stava benone e io non ebbi nessun "effetto collaterale" dovuto alle ciotole sporche.
In altri viaggi ebbi poi modo di notare che queste stesse quattro verdure sono le componenti delle zuppe che vengono offerte e consumate in condivisione in molti luoghi di guarigione nativa. Così battezzai la zuppa "di guarigione" e la inserii nel mio manuale sciamanico.
Il viaggio proseguì benone, con buona pace del nostro apparato gastrointestinale.

* * *

Insegnamento...

... la zuppa di guarigione

La ricetta di quella zuppa miracolosa, fatta con zucca zucchina patata e carota insieme a un cereale (indifferente che sia orzo,

farro o pasta di frumento come in Brasile) è stata da me condivisa con la mia famiglia di luce quasi in ogni laboratorio che ho tenuto da quando sono tornata da quel primo viaggio in Perù.
Ho sempre dato enorme importanza all'alimentazione e sono convinta che non esista cammino spirituale se non c'è consapevolezza di ciò che si mangia.
Troppo spesso le persone confondono il sapore con la capacità nutritiva del cibo e l'atto dello sfamarsi con quello del nutrirsi. E' mia radicatissima opinione che non possiamo evolvere continuando a partecipare all'avvelenamento di Madre Terra ed è per questo che da 25 anni mangio biologico e considero alimento solamente quello ottenuto senza violenza alla Terra o agli animali. Una cara sorella spirituale sanremese la battezzò "alimentazione non violenta".
L'agricoltura e i prodotti biologici non collaborano alla distruzione del pianeta quindi vanno privilegiati da chi pretende di seguire la via dello spirito.
Tornando alla zuppa di guarigione, come ho detto, ho ritrovato la stessa composizione di verdure anche in altri luoghi del mondo dove si praticava la guarigione olistica. Variavano le erbe selvatiche e il cereale ma le 4 verdure di base erano sempre quelle. Così compresi che in qualche modo quelle quattro verdure creano tra loro una sorta di alchimia che riconsegna il corpo e l'anima al loro primitivo e naturale stato di salute.
La preparo e la condivido sempre coi miei fratelli e le mie sorelle spirituali dopo una cerimonia e ho insegnato la ricetta ad altre sorelle che a loro volta la preparano e la condividono in famiglia o tra amici in situazioni particolari. Inoltre la preparano quando i loro familiari non stanno bene. Alcune sorelle mi riportano che sono i loro stessi mariti a chiedere "la zuppa di devana" quando sentono arrivare i sintomi dell'influenza.
Le verdure con il cereale e le erbe (a piacere) devono essere lasciate sobbollire per almeno un'ora molto lentamente. Io aggiungo un po' di sale ma non metto altro condimento. La zuppa deve essere primitiva e cotta con amore e fede e l'effetto terapeutico è assicurato.
Come diceva Ippocrate, padre della medicina moderna: <i tuoi alimenti siano i tuoi farmaci>.

capitolo 2

Incontro con lo stregone, Rapa Nui, il canto sciamanico

Alloggiavo in una cabaña poco lontano dall'aeroporto di Hanga Roa, l'unico villaggio dell'Isola di Pasqua. La padrona di casa, Ana Maria, una cilena minuscola, studiosa degli antichi racconti cosmogonici Rapa Nui, quel giorno mi caricò sulla sua scassatissima jeep e, guidando come Crudelia deMon sulla strada sterrata, mi informò che mi avrebbe presentata a **un esoterico**.
Come da copione! Il viaggio si dipanava da solo attraverso le vie che l'Universo aveva previsto di farmi camminare... dovevo solo seguire meglio che potevo e **stare all'erta**.
L'auto inchiodò di fronte a una cabaña piuttosto povera col tetto di lamiera.

Knok knok

Un bellissimo giovane, presumibilmente l'assistente dello stregone (questo era il reale significato della lucina negli occhi di Ana Maria quando aveva pronunciato la parola "esoterico"), ci aprì e ci fece accomodare in una stanzetta dove c'era una sedia, una poltrona sciancata e delle stuoie per terra. La sedia era già occupata dall'assistente che inseriva dati in un computer (appariva davvero avant-guarde il contrasto tra la povertà del luogo e il computer appollaiato su un traballante tavolino a tre gambe tipo bar). Non osammo sedere sulla poltrona per rispetto al padrone di casa (e anche perché segretamente condividevamo la convinzione che il vetusto oggetto non avrebbe retto il peso di una persona adulta).
Prendemmo posto sulle stuoie.
Mi guardavo intorno, decisamente allarmata da fuggevoli presenze a 8 zampe di dimensioni sbalorditive.
Poi arrivò lui… Don Benito.
Nero come un tizzone, pelle capelli e occhi. Quegli occhi erano incredibili... si muovevano in continuazione ed erano **LIQUIDI**, con il nero che occupava quasi tutta l'orbita.
Aprii la bocca e la richiusi. Le tante domande che mi ero preparata si dileguarono e… scoppiai in pianto!
Prendendo tra le sue la mia mano destra, con una voce dolce come un canto angelico, disse - Piangi pure... poiché tutto è già stato fatto. Ora ***dobbiamo solo ricordarcene***.
Secondo Don Benito il pensiero è fatto di anti-particelle e la nostra evoluzione sta scritta nel nostro DNA.
- Non dobbiamo fare niente: le cellule sono già al corrente e predisposte. Loro stanno già lavorando, bisogna lasciarle fare – mi disse, leggendo la mia domanda nella mente.
Poi le sue dita bollenti cominciarono a massaggiarmi il palmo della mano destra, mentre dalla sua gola gorgogliava una strana litania Rapa Nui. Dopo un'ora cominciai a non sentirmi più le gambe.
Decisi di cantare per lui e Don Benito mi ascoltò in silenzio. Poi inesplicabilmente si unì al mio canto.
Al rientro nella cabaña passai una notte agitata: non riuscivo a tener ferme le gambe. Le sentivo bollenti e attraversate da microscariche elettriche. Non era neanche l'alba che dovetti uscire.
Camminai per mezz'ora circa e arrivai alla caletta di Hanga Roa, dove i miei piedi si tuffarono nell'oceano quella volta davvero Pacifico.
Il giorno seguente era quello della mia partenza con destinazione Messico: mi aspettavano 24 ore di viaggio su 4 voli diversi. Alle 12 dovevo essere all'aeroporto per il check-in ma durante le poche ore di sonno la mia Voce interiore mi aveva **suggerito** di salire sul Poiké, il vulcano sul quale avevano vissuto i giganti Eepe.
Avevamo solo poche ore.

Salii sulla camionetta con Bene, il marito di Ana Maria che si era offerto di accompagnarmi. La strada sterrata e piena di buche ci condusse al Poiké e... lo trovammo tutto recintato di filo spinato. Bene sollevò per me il filo spinato, a mani nude: mi accucciai e strisciai sotto.
In quel momento realizzai che non eravamo soli. C'era un'intera mandria di tori che battevano gli zoccoli per terra osservandoci SENZA LA MINIMA CORDIALITÀ.
I guardiani del Poiké!!!
Mangiai la paura, come fanno gli sciamani, e cominciai a salire accanto a Bene, imperterrito dietro la pelle della sua faccia tipo cuoio. Gli domandai se riteneva che i tori ci avrebbero attaccato. Mi rassicurò: non ne aveva idea!
I tori, vedendoci salire, si innervosivano e sbuffavano. Quindi cercavamo di non passare loro troppo vicini e questo ci fece perdere parecchio tempo. Così nelle tre ore che avevo a disposizione non riuscii ad arrivare in cima. Percepivo fortemente la stranezza dell'aspetto del Poiké, liscio e compatto come un panettone, decisamente in contrasto con la forma frastagliata delle altre alture dell'Isola. Tuttavia ancora non riuscivo a capire perché la Voce che mi guida mi avesse spedito lì, in mezzo a quelle **adorabili bestiole**.
Si fece tardi.
Dovevo andare.
Scendemmo in fretta, Bene ed io, e infilammo la pista che portava all'aeroporto. Al parcheggio ci raggiunse trafelata Ana Maria, che non mi aspettavo di rivedere dopo averla salutata al mattino presto lasciando la cabaña. Mi agguantò per una mano e mi intimò
- Lascia i bagagli e vieni… Benito è qui e ti vuole vedere!
Ci siamo, pensai.
Don Benito "ufficialmente" gestiva un piccolo chiosco di oggetti di artigianato come paravento alla sua attività esoterica sconosciuta ai più. Fu al suo chiosco che Ana Maria mi condusse. Ci guardammo da sciamana a stregone. Lui si alzò e si inchinò e io feci la stessa cosa. I suoi stranissimi occhi oscillavano senza sosta nella cavità oculare. Mi comunicò che durante la notte le sue cellule avevano decodificato il mio canto del giorno prima e che in quel canto erano state inserite le "istruzioni" per la prossima fase del suo lavoro.
Non persi l'occasione per chiedergli a bruciapelo cosa c'era nel Poiké.
Mi avvolse coi suoi occhi per alcuni istanti fuori dal tempo. Poi mi parlò molto velocemente, a voce bassissima, perché sentissi io sola. Ed ecco cosa mi svelò:

- nella caverna dalla parte del mare "una sacerdotessa parlava con le balene";
- c'è un Moai, l'unico Moai interrato poiché tutti gli altri sono esterni, inserito in una cavità dentro la montagna: ecco lo scopo dei tori-guardiani;
- lui conosceva una roccia appoggiandomi alla quale con la schiena… sarei "subida como brujita" (salita come una piccola sciamana);
- infine c'era una FONTE DELL'ETERNA GIOVINEZZA oramai asciutta.

Dopo queste **doverose precisazioni** ci lasciammo con un vigoroso abbraccio. Mi accomiatai anche da Ana Maria e da Bene e mi volsi al resto del mio viaggio.

* * *

Insegnamento...

... il canto sciamanico

L'insegnamento che riportai da quel viaggio fu di affidarmi al potere del mio canto. Le espressioni canore e i suoni sono qualcosa di profondamente connaturato al nostro essere vivi. Tutte le culture ancestrali conservano la figura del medico-sacerdote (lo sciamano appunto) che con canti particolari, non

necessariamente gradevoli, riporta il corpo della persona "ammalata" al suo primitivo stato di armonia sonica. Don Benito ed io comunicammo attraverso il canto al di là degli spazi siderali che ci separavano sia geograficamente che culturalmente. Il canto e il suono hanno creato l'universo ("in principio era il Verbo") e ci consentono di comunicare senza bisogno di "comprendere".
Da quel viaggio sono tornata con la consapevolezza che il mio canto ha delle qualità sottili in grado di essere percepite da chi è in sintonia con la creazione. Ho cominciato ad emettere consapevolmente un canto sacro sciamanico. Il suono informa l'acqua e non a caso noi siamo composti d'acqua all'85% circa.
Scrive il Maestro indiano Paramhansa Yogananda:

> Poiché l'uomo stesso è espressione della Parola Creativa, il suono ha su di lui un effetto potente e immediato. [le musiche] trasmettono gioia causando un temporaneo risveglio d'uno degli occulti centri spinali nell'uomo. In quei beati istanti gli ritorna la memoria della sua origine divina... L'India ha sempre considerato la voce umana come il più perfetto strumento di suono

Ho cominciato a ricevere e ritrasmettere un canto di origine multidimensionale in grado di attivare memorie sopite nell'acqua delle nostre cellule, quali la memoria dell'immortalità e della multidimensionalità. Attraverso il canto, i nuovi programmi di longevità e multidimensionalità del corpo fisico, unificazione del corpo di luce e purificazione immediata da scorie limitanti, entrano dolcemente e inesorabilmente nel siero acquoso di cui sono piene le nostre cellule.
Chi non è in grado di cantare può tuttavia aiutarsi ad entrare in contatto con le altre dimensioni utilizzando canti e musiche "vascello" - come alcuni brani di Mozart, Beethoven, Rachmaninov – o, più moderni, di Battiato, Ofra Haza, Café del Mar, Moby, Lisa Gerrard e Dead Can Dance, A Filetta o etnici.
Certi suoni ci portano istantaneamente in contatto con altri mondi.
Lasciatevi catturare dalle suggestioni di musiche etniche e viaggiate su quei suoni nelle altre dimensioni.

Illustrazione di Nahima

capitolo 3

Una libellula tra i capelli, Chichén Itzà (Yucatan), l'animale totem

Nel 2009 attraversai 6 stati del Messico in corriera. In tre settimane percorsi circa 3000 chilometri dalle piramidi di Teotihuacan a quelle Maya passando per le teste Olmeche e per la jungla di Palenque. Partii da Mexico City e da lì raggiunsi lo stato del Veracruz, poi il Tabasco, il Chiapas, lo Yucatan e infine il Quintana Roo.
Fu un viaggio intenso ed estenuante che mi insegnò molto sulle mie capacità di sopravvivenza e mi mise di fronte, senza alcun dubbio, alla consapevolezza di avere una relazione con un animale totem.
La città maya di Uxmal mi si aprì dopo traversie che avrebbero scoraggiato viaggiatori con molta più **massa muscolare**. Ma io sono una sciamana e quando l'universo mi invia in un luogo, io ci arrivo, e nulla me lo può impedire.
Nei miei viaggi ho affrontato rischi e peripezie – traffico di coca alla frontiera boliviana, uragano in Giappone, frana sull'Himalaya, febbroni e malattie sulle Ande e a Santiago del Chile – e me la sono sempre cavata: tutte le volte sono tornata a casa. Posso dire di non aver più paura di (quasi) nulla.
Quella volta in Messico, dopo circa 10 ore di sballottamenti in corriera, l'autista mi scaricò, senza tanti complimenti, di notte in mezzo al nulla. Effettivamente quella era la fermata per le piramidi di Uxmal, ma contrariamente a quanto ero abituata a trovare, ovvero un bus terminal, una stazione di taxi, degli esseri umani, lì non c'era proprio nulla, nemmeno una pensilina, nemmeno una luce.
L'autista non accettò di portarmi un po' più avanti per cercare la *posada* (locanda messicana) che secondo la mia guida doveva essere "a poca distanza dalle rovine". Mi disse ruvidamente
- scendi qui o prosegui fino a Merida – che era la prossima città, molte decine di chilometri oltre.
Quindi scesi e snocciolai tutto il vocabolario di parolacce nella mia lingua natale e in quelle acquisite nelle vite precedenti risalendo fino a Lemuria.

RRRRROOOOOAAAAARRRRRGGGGG!!!!!!!!

Grazie a Dio qualcuno lassù si accorse di me – o fu turbato dal mio lessico – e mi inviò aiuto sotto forma di un improbabile vecchietto in bicicletta che mi indicò come raggiungere la *posada* aperta vicino all'ingresso dell'area archeologica.
Compresi che talvolta **BISOGNA USARE "LE BUONE"** per ottenere aiuto dall'Universo.
Il mattino dopo, di buon'ora, mi diressi all'ingresso dell'area archeologica. Uxmal è una delle più belle città Maya di pietra. La Piramide dell'Indovino, misteriosa con la sua pianta ellissoidale, alta 39 metri, è liscia, chiara e tondeggiante. La mia attenzione però era calamitata altrove, lontano dalle ormai ritrite caratteristiche astronomiche delle piramidi. Sentivo che c'era dell'altro in quei luoghi, nascosto, invisibile a chi non ha buona intuizione. Fu mentre rimuginavo su questa sensazione che una libellula mi svolazzò vicinissima ai capelli.
Così mi misi all'erta: qualcosa stava sicuramente per succedere.
La libellula è il mio animale totem. Un animale totem ha un significato speciale e si presenta in momenti della vita in cui abbiamo bisogno di aiuto o di indicazioni o di stare attenti ai segnali.
Il significato totemico della libellula è - traducendo dal suo nome inglese dragonfly-volo di drago - il ricordo della nostra antica divinità. La libellula può ricordare di essere stata un drago, proprio come noi possiamo ricordare di essere stati dei.
Nella mia vita e nei miei viaggi, ogni volta che una libellula mi appare significa che devo stare attenta perché qualcosa sta per accadere di magico, o sta per essermi rivelato un sapere, oppure mi da conferma che sono nel posto giusto e che le mie intuizioni sono fondate. Ho visto libellule ovunque: non solamente dove ce le si può aspettare, come in Giappone sulle rive dell' Isuzu - il sacro fiume della dea Amaterasu Omikami - ma anche nei posti più improbabili, secchi e aridi,

come nella città desertica di Chan chan , nel nord del Perù, o in cima al vulcano Rano Kau nell'Isola di Pasqua, o sulle agitate rive dell'oceano Pacifico nel villaggio cerimoniale di Orongo, sempre a Rapa Nui, o ancora nel centro di Cusco, proprio nella trafficatissima e rumorosa Plaza de Armas.
Ogni volta la libellula mi porta messaggi dal mondo invisibile.
Tornando al Messico, quella mattina a Uxmal, come ho detto, entrai per prima nell'area archeologica e, subito dopo il volo della libellula tra i miei capelli, entrarono due uomini. Avevano qualcosa di strano sebbene a prima vista non riuscissi a capire cosa. Erano tedeschi, sulla settantina, entrambi alti e muscolosi. Uno dei due aveva un cappello da viaggio e una folta barba mentre l'altro portava una fascia antisudore sulla fronte e occhiali da sole. Li osservai e dopo qualche istante i due si avvicinarono l'uno all'altro per consultare la guida. Così mi accorsi che erano gemelli.
Ero sola con due gemelli anziani tedeschi nella vastità dell'area archeologica di Uxmal nel cuore del Messico.
La stranezza della situazione mi allertò ad aspettarmi qualcosa che avesse a che fare con dei "gemelli".
Camminavo nella calura, in mezzo alle maestose rovine dell'antico sito Maya, tra piramidi, templi ed enormi iguane immobili al sole. Ogni volta che arrivavo a un nuovo edificio, dopo qualche minuto venivo raggiunta dai gemelli che si consultavano continuamente con ampi gesti. Mi sedevo su un monolito all'ombra di una larga pianta… e di lì a poco arrivavano i gemelli! Attraversavo un tratto di vegetazione scavalcando massi e rovine, mi arrampicavo in cima a una piramide… ed ecco giungere i gemelli!
Sembrava proprio che non potessi distaccarli. Ma la cosa strana era che io vedevo loro però loro non vedevano me. Non si accorgevano nemmeno della mia presenza, presi com'erano dalle loro consultazioni. Dopo circa tre ore di questa modalità esplorativa finalmente giunsi davanti a quello che chiamano il Palazzo del Governatore. Un edificio magnificamente decorato con i tipici motivi Maya. Nel piazzale antistante il palazzo c'era una specie di sedile di pietra ricavato da un unico blocco, con due teste di giaguaro scolpite ai lati, detto "trono del giaguaro bicefalo".
La libellula non mi aveva ingannata, perché fu proprio lì che ebbi una folgorazione, poi verificata al mio ritorno a casa, riguardo alla relazione tra questo particolare manufatto di Uxmal e la costellazione dei Gemelli come portale per l'eternità e cardine equinoziale del mondo al tempo Zero. Nell'età dell'Oro la via Lattea era la via tra terra e cielo, dove uomini e dei potevano incontrarsi (si veda, sul mio sito www.devanavision.it, il mio libro "Il ponte tra i mondi" nel quale ho riportato lo studio in questione).
Se la libellula non mi avesse allertata non avrei mai fatto i collegamenti tra i gemelli e il portale di cui ho scritto.
Ma il mio animale totem non aveva ancora finito con me. Infatti mi si ripresentò qualche giorno dopo, a Chichén Itzà, la città sacra più famosa della civiltà Maya, per "annunciarmi" un'altra intuizione importante che si sarebbe collegata a quella di Uxmal.
Mentre ero ancora sul pullman, in uno stato di dormiveglia che di solito porta "ricordi" di vite passate e intuizioni importanti, il **vice autista**, che dormiva della grossa, all'improvviso aprì gli occhi e, completamente sveglio, mi chiese
- te gustan los CENOTES? - (ti piacciono i cenotes?).
Il suo sguardo era inchiodato nel mio in quel tipico modo che usa l'Universo per farmi capire che sta parlando con me.
Io nemmeno sapevo cosa fossero questi cenotes: mai sentiti nominare.
????????????????
????????????????
Lì per lì pensai che fossero **un tipo di tortillas**. Lui mi trapassò con un'ultima occhiata di compatimento, poi, altrettanto all'improvviso come si era svegliato, si girò dall'altra parte e riprese a dormire beatamente sul suo sedile.

Il mattino dopo entrai, di nuovo per prima, nell'area templare di Chichén Itzà e subito due libellule sfilarono sopra la mia testa, passando e ripassando diverse volte come per essere ben sicure che le avessi notate. Mi misi immediatamente all'erta.
Sulla mia guida trovai il significato della parola "cenote": si tratta di un enorme pozzo naturale, contenente acqua, che per i Maya rappresentava un ingresso agli inframundi, ovvero alla dimensione parallela al di là dello specchio della percezione sensoriale.

Guardando la mappa di Chichén Itzà vidi che vi erano due "cenotes sagrados" più altri due fuori dalle mura. Le due libellule mi costrinsero a portare l'attenzione ai cenotes risvegliando in me una memoria antichissima sui rituali in uso ai tempi dei Maya, quando, si tramanda, i vincitori del gioco della Pelota venivano "gettati" nel gorgo del cenote. Realizzai, o "ricordai", che quello che ci era stato detto riguardo a questo barbaro sacrificio era errato.
I vincitori non venivano "gettati", al contrario veniva loro consentito, dopo aver dimostrato il loro valore nel gioco, di affrontare la prova suprema che era quella di tuffarsi nel gorgo e nuotare sott'acqua, lungo il fiume sotterraneo, per riemergere nelle vicine grotte di Balankamcé sacre alla dea della Terra. Coloro che, dopo mesi di preparazione, sopravvivevano a quest'ardua prova divenivano Itzà, gente sacra, da cui il nome Chichén Itzà che significa "le bocche del pozzo degli Itzà", dove le bocche sono appunto i cenotes .
La "voce" che mi guida risvegliò in me la memoria che i cenotes erano come dei "sifoni" attraverso i quali l'iniziato poteva ritornare potenziato al mondo ordinario poiché era passato incolume attraverso l'Inframundo. A quel punto era pronto per "entrare nelle stelle attraverso la costellazione dei Gemelli che è il portale di passaggio".
Mi mancava solo una prova di questa intuizione. Prova che arrivò nel pomeriggio quando decisi di andare a vedere le grotte di Balankamcé.
Ebbi un'"esperienza iniziatica" nel ritornare in autostop alla mia posada. Non sapevo che per tornare dalle grotte al villaggio fosse imperativo accordarsi prima con un taxi. Essendo andata in corriera mi illudevo di poter **ANCHE TORNARE IN CORRIERA!**
Mai dare nulla per scontato!!!
Ma il rischio valeva la pena poiché le grotte, di recente apertura, erano sacre per i Maya e il loro nome, guarda caso, significa "trono del giaguaro". Va detto che nelle antiche culture native amerindie la maculata pelle del giaguaro rappresenta il cielo stellato ovvero la nostra provenienza.
Scesi nel sottosuolo di Balankamcé con la guida. Qualche chilometro a oltre 60° di temperatura. Quello che mi aspettava in fondo mi fece letteralmente schizzare il cuore nel petto. C'era un fiume sotterraneo. E quando chiesi se quel fiume fosse collegato ai cenotes mi fu risposto di sì.
Bingooooo!!!!!
Quindi avevo la prova che gli iniziati si gettavano nel cenote e, se erano bravi e avevano fortuna, nuotavano nel fiume sotterraneo e riemergevano a 7 chilometri di distanza nelle grotte di Balankamcé: la loro riemersione rappresentava, come detto, il ritorno dall'Inframundo e la loro consacrazione ad esseri superiori.
Durante la notte e il giorno dopo ebbi il resto della rivelazione che le libellule mi segnalavano con il loro strano e insistente volo sopra la mia testa. Un'incredibile connessione con ciò che avevo scoperto a Uxmal. Compresi che il famoso Chaac Mol, quell'orribile altare a forma di uomo semiseduto con gli addominali contratti e la testa girata da una parte, sul ventre del quale venivano depositati, secondo la storia che ci viene tramandata, i cuori ancora caldi delle vittime sacrificate, era in realtà lo stesso trono del giaguaro bicefalo che avevo visto a Uxmal e collegato alla costellazione dei gemelli. Essendo Chichén Itzà più recente di Uxmal, evidentemente il trono bicefalo era stato successivamente rielaborato nella forma attualmente visibile trasformando le due teste del giaguaro nella testa e nelle ginocchia dell'uomo sdraiato.
Anche questa volta le libellule mi avevano "svegliata", costringendomi a tenere i sensi accesi per captare intuizioni, visioni, memorie che costituiscono le vere guide dei miei viaggi e dei conseguenti libri che scrivo al mio ritorno (per il racconto completo del mio studio si veda "Il ponte tra i mondi" sul mio sito).

* * *

Insegnamento...

... l’animale totem

L’animale totem è un grandissimo aiuto poiché, sapendolo individuare, ci indica la via giusta da seguire quando siamo in dubbio o in difficoltà. Ricordo che al Finisterre di Galizia con la sorella sciamana Teresa Ramos cercavamo la strada per salire all’Ara Solis e continuavamo a perderci sulla collina. Ad un certo punto chiedemmo ad alta voce all’Universo di mostrarci la via. Di lì a poco comparvero due libellule che, svolazzando davanti a noi, ci guidarono finché raggiungemmo l’antico sito sacro dove volevamo compiere una cerimonia di connessione con lo Spirito dell’est.
L’animale totem arriva quando si è pronti per accoglierlo. Comincia col presentarsi spesso davanti ai nostri occhi. Sta ad ognuno di noi scorgerlo. E’ evidente che in questa parte di mondo nessuno di noi potrà avere un puma o una pantera nera come animale totem. Si tratta sempre di animali che vivono nel nostro stesso habitat. Mio marito ha come totem la volpe. Quasi ogni sera tornando a casa vede una volpe che gli attraversa la strada, fermandosi sul ciglio come per farsi vedere bene prima di sparire nella boscaglia. Ciò che la rende il suo animale totem è che… la vede solo lui. Per quanto mi sforzi, quando ci sono io o non compare o non la vedo nemmeno se me la indica.
Per lui vedere la volpe è sempre un buon presagio anche se non si sofferma a decodificare il messaggio nei dettagli (non è uno sciamano).
In ogni caso quando siamo di fronte al nostro animale totem qualcosa scatta dentro di noi: un’emozione speciale, un sentire profondo che ci fa risvegliare. Potrebbe trattarsi anche di una formica o di un ragno se appaiono in particolari momenti o se si comportano in modi strani. O ancora se si lasciano avvicinare.
A me le libellule volano proprio tra i capelli. Anche altri le vedono ma a nessuno si avvicinano così tanto. Le persone ordinarie, quelle che non credono nella magia, non danno importanza, non traggono insegnamenti o risposte o indicazioni dalla vista di un animale selvatico.
L’animale totem si percepisce quando si ha il cuore aperto e la mente sgombra da pregiudizi e quando si è disposti a credere che non si tratta di una coincidenza ma che, al contrario, quel fratello alato o a quattro (o otto) zampe o con le pinne è proprio lì per noi, per guidarci.
Alcuni incontrano l’animale totem eseguendo un’apposita meditazione. Anche questo è un metodo, nulla da dire. Io però preferisco vederlo con gli occhi aperti, così che quando mi si manifesta nei momenti di difficoltà sono sicura che è proprio lui e non una mia fantasia.
Se per esempio sono bloccata in mezzo al deserto senza un mezzo di trasporto e una libellula, che di solito vive vicina all’acqua, mi sfreccia accanto a un orecchio, so senza ombra di dubbio che sono

nel posto giusto, che sto eseguendo la mia parte al servizio del Piano e che di lì a poco troverò un mezzo di trasporto. Questo mi è realmente capitato nel deserto a nord di Lima, in Perù. Scaricata ancora una volta da una corriera in un luogo sperduto, rimasi con il mio trolley rosso ferma al sole per una buona mezz'ora senza avere idea di come proseguire il viaggio finché una libellula non mi indicò la direzione dalla quale, dopo un quarto d'ora, arrivò arrancando un taxi colectivo carico oltre ogni immaginazione di esseri umani, galline e un lama. Nonostante il veicolo avesse già oltrepassato di parecchio il livello di guardia, l'autista si fermò e mi caricò, senza tanti complimenti, nel bagagliaio, insieme al lama che aveva la testa e il collo fuori dal lunotto rotto. Così potei proseguire il viaggio fino alle piramidi di Caral.
Ma ormai avete capito e cominciate a credere senza bisogno di ulteriori esempi.
Occhi aperti quindi e buon incontro con il vostro animale totem. Per comprendere il significato dell'animale che vi si mostrerà aiutatevi con il libro "Le carte-medicina" di Jamie Sams e David Carson, edizioni Amrita.

capitolo 4

Il bagno gelato, Sacsayhuaman (Perù), i riti dell'acqua prima parte

Ho compiuto cinque viaggi in Perù. Posso dire di averlo percorso tutto dal deserto settentrionale di Chan chan alle linee di Nazca, dalle rive dell'oceano Pacifico al Cusco, dal lago Titicaca al Macchu Picchu. Fin dall'inizio l'Universo mi volle inviare un compagno di viaggio e spesso maestro, Jimy Parada Calderòn, fratello andino che porterò per sempre nel cuore. Fu lui ad aiutarmi ad entrare in Bolivia salvandomi dai contrabbandieri di cocaina e fu ancora lui ad accompagnarmi nei luoghi più sconosciuti e impervi delle Ande peruane, come Sayhuiti o la corona ventosa di Ollantaytampu, per sperimentare l'energia dei siti sacri della tradizione andina.
Eravamo soliti, Jimy ed io, camminare a lungo sulle montagne sopra Cusco, nell'immensa area cerimoniale di Sacsayhuaman, condividendo esperienze e intuizioni e celebrando cerimonie nei luoghi dove sentivamo forte il potere della Pacha Mama (in realtà, a 4.000 metri, lui camminava, io **arrancavo stoicamente** dietro di lui).
Un pomeriggio camminammo per 5 ore circa sulla montagna. Jimy voleva condurmi ad una grotta sacra, la Huaca Arcoiris, Lanlacuyoc nella lingua tradizionale andina. Durante il percorso, alcuni cani aggressivi e ringhiosi mi vennero contro impegnando fortemente la mia volontà per non darmela elegantemente a gambe.
All'inizio i cani erano due. Ma via via che proseguivo, molto lentamente, se ne univano altri provenienti da chissà dove. A un tratto mi trovai completamente accerchiata da quei cani che scoprivano le zanne sbavando verso di me: **erano otto**. La cosa incredibile è che ignoravano completamente lui. Il terrore mi paralizzava. Jimy, però, non sembrava per nulla impressionato e mi sgridò moltissimo quando sentì che dalla mia bocca uscivano aggettivi poco amorevoli verso i quadrupedi latranti.
Il mio compagno mi costringeva a proseguire.
- Non capisci? – disse con tono di palese compassione, come fosse una cosa evidentissima – Sono le tue paure che danno corpo a questi cani. Se torni indietro dovrai ritentare più avanti. Non puoi scappare dal tuo destino.
Cercando di mettere faticosamente un piede davanti all'altro costrinsi me stessa a proseguire. Gli istanti diventarono eterni e, nonostante avessi chiuso gli occhi e avanzassi aggrappata alla sua mano, sentivo l'alito fetido dei cani vicinissimi a me.
Camminavo piano……..
Con gli occhi chiusi ……
Cercando di scomparire…….
Fino a che, dopo un tempo eterno in cui ero quasi annegata nel mio stesso terrore, per qualche strana alchimia, realizzai che **DAVVERO** quei cani erano la proiezione delle mie paure. A un tratto, sembrò anche a me molto evidente.
Fu come svegliarsi da un incubo.
Ancora adesso non ricordo come andò esattamente, se i cani se ne andarono o se smisero di ringhiare.
E' certo però che smisero di spaventarmi. Semplicemente non li vidi più e ripresi a marciare con passo spedito e rinnovata energia dietro al mio fratello andino.
Finalmente arrivammo al Lanlacuyoc sul dorso della montagna. Era esattamente come lo ricordavo. Un torrente di acqua proveniente dal ghiacciaio fuoriusciva ruggendo dalla roccia sotto ad una grande caverna che rappresentava un utero, dove gli antichi andini eseguivano riti iniziatici.

Jimy mi aveva già condotta in quel sacro luogo due anni prima e mi aveva fatta entrare bendata nel ventre della montagna, coi piedi nell'acqua gelata e le scarpe legate al collo. L'impresa si era rivelata estremamente difficile poiché l'interno della roccia era stretto e si poteva camminare solo piegati in due; inoltre le pietre sotto i piedi erano scivolose, l'acqua gelida toglieva sensibilità e mordeva la carne e gli occhi bendati contribuivano a rendere il tutto ancora più instabile. Ricordavo esattamente quella prova: come cercassi di aggrapparmi a qualunque appiglio che non c'era, come cercassi di non scivolare sui sassi viscidi, inciampando nei miei stessi pantaloni arrotolati, e come lo insultassi per avermi trascinata in quella situazione, mentre lui rideva e mi faceva il verso. Comprensibilmente tremavo all'idea di dover rifare l'esperienza.
Ma Jimy mi tranquillizzò con la sua aria sorniona: **non mi avrebbe fatto ripetere "lo stesso rituale"**.
Infatti questa volta mi fece spogliare completamente. C'era il sole ma la temperatura dell'aria, nella primavera peruana che corrisponde al nostro autunno, era intorno ai 9°. Poi Jimy si spogliò a sua volta. Mi prese per mano entrando nel ruscello e mi fece immergere completamente, insieme a lui, nell'acqua gelida che si depositava in una piccola cavità formando una specie di vasca. Dopo aver lottato con la paura dei cani non mi era rimasta abbastanza energia per aver paura anche dell'acqua gelata.
Non ebbi altra scelta che seguirlo nel torrente, agganciata dalla sua mano che stringeva la mia come la morsa di un fabbro.
Per tre volte consecutive mi fece accucciare nell'acqua e rialzare nell'aria fredda insieme a lui e ad ogni immersione mi fece purificare, gridandola fuori, una parte della mia esistenza.
Prima mi fece abbandonare il karma, poi il passato e infine il… futuro (nel senso di aspettative e proiezioni). Il gelo era insopportabile: eravamo a quasi 4.000 metri, ero completamente nuda immersa nel ghiaccio sciolto. Entrando nell'acqua pensai che sarei morta.
Invece ne uscii completamente rinvigorita.
Il mio corpo era forte, bello e splendente come mai nella mia vita.
Non avevo più paura di nulla.
Ripercorrendo la strada a ritroso i cani non c'erano più.

* * *

Insegnamento...

... la purificazione rituale in acqua fredda

Anche quella volta riportai dal viaggio e dall'esperienza personale un insegnamento che oggi costituisce una pietra angolare della mia vita di sciamana.
L'importanza dell'acqua come mezzo per viaggiare tra le dimensioni, è cruciale. Avevo ricevuto indicazioni specifiche anche durante il viaggio in Giappone, quando la Voce che mi guida mi disse <l'acqua sarà il mezzo>.
Dal 1995, anno in cui pubblicai insieme a Gigi Capriolo il libro "L'energia segreta dell'acqua", ad oggi l'acqua periodicamente si è ripresentata nella mia vita fino a raggiungere un ruolo assolutamente predominante. Da sempre gli antichi si purificavano nell'acqua prima di contattare gli dei o prima di un rito. Io ho trovato in ogni parte del mondo antico ciò che resta di enormi vasche rituali dedicate alle sacre abluzioni: dalla città preinca di Chan Chan, nel deserto nord peruano, agli enormi Baray di

Angkor in Cambogia, dai cenotes sagrados dello Yucatan alle grotte Rapa Nui sotto ai vulcani, dai nilometri egizi agli onsen giapponesi, dai miqvé ebraici ai pozzi sacri sardi.
Nell'antichità non esisteva rito senza acqua. Con queste nuove informazioni dunque cominciai a celebrare riti nell'acqua, prima per me sola, poi con mio marito e poi per altri camminanti. Il rito consiste nel compiere un'immersione sacra in acque gelide di laghetti purissimi di montagna per purificare il passato, il futuro e il karma, in una triplice immersione come feci con Jimy sulle Ande.
Perché il futuro? Perché questo non è nient'altro che una proiezione del passato su quello che la fisica organica di Giuliana Conforto chiama "l'orizzonte degli eventi", che come un uovo ci circonda dandoci l'illusione che il nostro film sia la realtà.
L'acqua gelida dona al corpo una sferzata di vitalità e longevità aiutando coloro che si immergono a diventare sempre più saldi nella convinzione della propria possibilità di rinascita e sempre più lucidi e forti. Il gelo dell'acqua dona salute e bellezza contraddicendo decisamente le normali credenze limitanti sul "colpo di freddo" che ci farebbe venire il raffreddore (figurarsi che nel nord Europa escono dalla sauna e si gettano nella neve per alzare il sistema immunitario proprio grazie allo sbalzo repentino di temperatura).
Naturalmente anche questa volta non vi sono certezze.
La via del risveglio delle memorie sciamaniche è una via empirica, sperimentale, istintiva.
Possiamo solo fidarci e affidarci e osservare i risultati.
Naturalmente alcuni diranno che è tutto un placebo. Ma che importa, se funziona?
Il corpo va forgiato come una spada, per renderlo sempre più forte e temprato. Le mollezze non gli fanno bene.
Conduco la maggior parte delle mie cerimonie d'acqua nella natura intorno al mio spazio cerimoniale in Valganna - Prealpi varesine - nel sacro pozzo di San Gemolo o nel torrente Margorabbia. Ma mi sposto anche in giro per il mondo, dove vengo chiamata. Continuate a leggere fiduciose e avrete altre informazioni sui riti d'acqua….

capitolo 5

Uragano e bagni caldi, Giappone, i riti dell'acqua seconda parte

Se il Perù risvegliò in me la memoria delle abluzioni in acqua fredda, il Giappone risvegliò quella dei bagni caldi, meditazioni e preghiere nell'acqua. Il Giappone fu un viaggio d'acqua intensissimo che mi fece sperimentare l'elemento liquido in tutte le sue forme, dalla quieta acqua per le abluzioni all'ingresso dei templi, alla furia dell'uragano sulle rive dell'oceano.
Fin dal primo tempio in cui feci il mio ingresso, rimasi colpita dalla consapevolezza con cui il popolo giapponese si accosta, prima di entrare, al rituale della purificazione (convivono armoniosamente culti e templi buddisti zen e shinto).
I devoti facevano abluzioni prelevando l'acqua con piccoli mestoli da un enorme bacile di granito all'ingresso di ogni tempio e portandosela alle mani e alla bocca. Poi si accostavano ad un altro bacile di granito dove accendevano fasci di incenso e si imbibivano del suo fumo per purificare il resto del corpo. Per finire entravano nel tempio dove gettavano monete in una cassa di legno e attiravano l'attenzione della Dea, suonando una piccola campana e battendo due volte le mani.
Solamente in Tibet ho visto altrettanta serietà e comprensione nell'accostarsi alla preghiera.
Ma ciò che doveva veramente "accendere" le mie memorie d'acqua fu l'*onsen*.
Il mio primo incontro con un onsen fu a Tokyo, nel quartiere Asakusa. Gli onsen sono i bagni termali pubblici e quello dove Teo ed io entrammo era storico, aveva soffitti di legno e un'aria un po' coloniale.
In Giappone l'antichissimo uso di bagnarsi nelle sorgenti calde è considerato un atto sacro; fin dall'antichità la buona salute e la longevità delle popolazioni rurali sono state messe in relazione con le sorgenti naturali e pare che oggi l'onsen sia l'unico aspetto culturale rimasto dell'autentica tradizione nipponica.
Per il popolo giapponese è addirittura considerato una sorta di pellegrinaggio il mettersi in viaggio per raggiungere un onsen lontano. Gli onsen sorgono di norma in luoghi di grande bellezza naturale poiché deve essere possibile ammirare la natura stando nell'acqua ed entrare in uno stato meditativo.
L'anziana donna alla cassa dell'onsen di Tokyo ci spiegò, in giapponese, come dovevamo comportarci: lasciare le scarpe negli armadietti all'ingresso, noleggiare un piccolo asciugamano - il *tenugui* - ed entrare nell'area io delle donne e mio marito degli uomini. Percepii immediatamente un'atmosfera quasi sacra.
Sostai un attimo all'ingresso della parte femminile: intuivo che ci dovesse essere uno "schema rituale del bagno" ma non vedevo nessuna donna da cui copiarlo. Ero sola.
Perciò feci quello che mi sembrava più corretto: una rapida doccia e mi buttai nella vasca.
Per schizzarne immediatamente fuori semiustionata……..
…… L'acqua termale scura e bollente misurava 43° gradi.
Dopo una mezz'oretta in cui tentavo senza successo di immergermi nella vasca, entrò finalmente una donna. Fu così che osservando il suo rituale potei imparare l'antica arte del bagno giapponese.
La donna si sedette su uno sgabellino di fronte a uno dei numerosi rubinetti sul muro, allineati all'altezza delle ginocchia, e con un catino cominciò a buttarsi addosso acqua calda insaponando copiosamente ogni parte del suo corpo, capelli, orecchie, unghie. Quando ritenne di essere sufficientemente pulita si sciacquò ed entrò con grazia nella grande vasca di legno, si sdraiò nell'acqua e chiuse gli occhi sospirando.
Per la prima volta ebbi la comprensione che stare nell'acqua potesse essere ben più che lavarsi e fui attraversata da qualcosa di misterioso, come un'anticipazione. Ancora non avevo idea di quanto

profondo sarebbe stato il mio incontro con l'acqua nei giorni successivi, ma percepivo che sarebbe accaduto qualcosa che mi avrebbe cambiata per sempre.
E così fu.
Avevo preso ad eseguire le abluzioni rituali, all'ingresso di ogni tempio, con l'acqua contenuta nel granito scavato, come avevo visto fare davanti al tempio di Kannon ad Asakusa-Tokyo. Mi dava una sensazione indescrivibile di purezza e di preparazione al contatto col divino. Qualcosa che in occidente avevamo perduto e che non si poteva certo equiparare al frettoloso bagnarsi due dita nelle acquasantiere delle nostre chiese.
Il giorno dopo partimmo in treno per Kamakura, dove avevamo in mente di visitare alcuni tra i templi più antichi e meravigliosi della tradizione shinto. Il tempo fu brutto tutto il giorno. Ciononostante, dopo averne visti quanti la nostra resistenza fisica ci permise, considerando che i templi sono sempre in cima a una collina dove si arriva solo a piedi, verso le cinque del pomeriggio decidemmo di tornare al nostro *ryokan*.
I ryokan sono le locande tradizionali giapponesi, interamente costruite in legno intorno a un giardinetto zen. Le camere da letto e la sala da pranzo non hanno quasi arredamento eccettuati i *tatami* sui quali si cammina, i *futon* arrotolati sui quali si dorme, e bassi tavolini dove si mangia seduti su cuscini. Molti ryokan possiedono un onsen interno, poiché in tutto il Giappone c'è abbondanza di acqua termale grazie alla quantità di vulcani.
Intanto il tempo continuava a peggiorare.
Durante la notte la pioggia si fece ancora più violenta e all'alba, oscura come se fosse ancora notte fonda, gli alberi fuori dalla finestra si piegavano in due, quasi sradicati dalla furia del vento e l'acqua si accaniva contro i vetri come se volesse frantumarli. A un certo punto in strada cominciò a suonare una sirena di allarme e una voce al megafono, sebbene in una lingua per me incomprensibile, stava sicuramente dando istruzioni alla popolazione relative a un'emergenza.
Ricordai che il giorno prima, in riva all'oceano, avevamo visto un cartello scritto in kanji e in inglese con le istruzioni su

COSA FARE IN CASO DI TZUNAMI!!!!!!

Panico!

Svegliai mio marito a scrolloni:
<vestiti immediatamente!!! Sta succedendo qualcosa… dobbiamo scappare subito>
Mi infilai gli abiti a casaccio e ficcai le nostre cose negli zaini.
Mi precipitai giù dalle scale con Teo che mi seguiva di stretta misura.
Raggiunsi l'ingresso dove un anziano receptionist cercava di avere notizie da una radio.
- Tzunami? –
- No…. URAGANO –
Un'ondata di terrore si diffuse in tutto il mio essere annebbiandomi la mente. Capivo solo che dovevamo scappare alla svelta. Sotto una pioggia che tagliava come schegge di vetro corsi verso la stazione, afferrata alla mano di mio marito. Grazie al cielo i treni funzionavano. I giapponesi evidentemente sanno come far fronte alle calamità naturali con le quali convivono da sempre.
Balzammo al volo sul primo treno diretto verso l'entroterra e ci lasciammo alle spalle la ferocia dell'acqua.
Mi accasciai sul sedile e piansi.
Ogni viaggio era sempre più faticoso e rischioso… volevo stare ferma… riposare al sicuro…
- Ogni terra che attraversi - disse una Voce nella mia testa – corrisponde al grado di consapevolezza che hai acquisito: se non combatti non comprendi, non ti svegli, non ti illumini .
Il movimento del treno mi calmava il cuore.
Estrassi il quaderno dallo zaino e annotai ciò che mi diceva la Voce.
Qualche ora dopo entrammo in un vasto parco ai piedi del monte Fuji che comprende alcune delle più belle località termali di tutto il Paese: Hakone. Volevo vedere da vicino la famosissima porta *torii* laccata di rosso in mezzo al lago alle falde del vulcano. Tuttavia ero sfinita e non me la sentivo

di affrontare l'escursione a piedi. Entrammo nel tourist office dove guardammo le foto degli onsen appese alle pareti e scegliemmo il Ten Zen.
Dove avrei sperimentato la dimensione meditativa dell'acqua.
La funzione dell'uragano era stata quella di spingermi a quell'incontro.
Il Ten Zen Onsen era un luogo di una bellezza impossibile da descrivere. Le vasche di sasso o di legno, colme d'acqua termale, erano immerse in una natura rigogliosa in mezzo alle montagne.
Lasciammo le scarpe all'ingresso e ci separammo. Entrai nell'area delle donne e rimasi a bocca aperta. Donne di tutte le età, come ninfe, si muovevano con grazia, a piccoli passi, tra i laghetti artificiali e le cascatelle, o stavano immerse nelle vasche con il tenugui bagnato sul capo, o ringraziavano, con inchini a mani giunte, l'acqua e la dea.
Alcune erano assorte, come in meditazione profonda. Altre bisbigliavano tra loro con discrezione, spruzzandosi di acqua fredda con un piccolo catino. Non un movimento sgraziato, non un solo suono stonato o una parola a voce troppo alta. L'insieme era perfetto come una sinfonia dove ogni donna sapeva esattamente cosa fare con il suo corpo sentendosi perfettamente a suo agio nell'elemento acqua.
Volevo entrare in quel quadro, sperimentare quell'atmosfera serena di complicità tra donne.
Qualche giorno dopo, a Kyoto, tre arzille vecchiette mi avrebbero energicamente mostrato **"COME CI SI LAVA".** Mi avrebbero fatta sedere sullo gabellino e si sarebbero occupate della mia igiene, armate di sapone tenugui e spazzoline, dandomi spiegazioni in giapponese e ridendo spesso. Mi avrebbero pulita come una lisca, controllando ogni parte del mio corpo, dai buchi delle orecchie agli spazi tra le dita dei piedi, per lasciarmi immacolata fin nell'anima, senza neanche una molecola di impurità vacante.
Ma al Ten Zen Onsen ancora non avevo sperimentato la versione XL del rituale igienizzante, quindi mi lavai "normalmente" come avevo visto fare ad Asakusa e poi mi immersi in una vasca di legno di cedro, all'aperto, lasciandomi cullare dalla pioggerella che suonava le foglie degli aceri e delle felci.
Mentre il mio corpo si purificava entrai in profonda comunione con tutte quelle sorelle e mi resi conto che in ogni donna sonnecchia la memoria di una sacerdotessa.
Godetti profondamente quei preziosi momenti. E, dalla sua espressione beata, ebbi la certezza che anche Teo se la spassò.
…..
La nostra giornata si concluse, come da programma, al santuario di Moto Hakone, alle falde del Fujiyama, ammirando la distesa d'acqua del lago Ashi attraverso la gigantesca porta torii di legno laccato di rosso che, come una silenziosa guardiana, consentiva l'accesso dello Spirito del lago nel mondo dei mortali.

* * *

Insegnamento...

... preghiere meditazioni e riti nell'acqua calda

mentre ero immersa nell'acqua calda del ten zen onsen la Voce nella mia testa mi parlò.
- L'ACQUA UNISCE TUTTI I LUOGHI… - disse, dando un senso alla frase che mi era stata rivelata mentre ero sull'aereo: "L'acqua sarà il mezzo". Finalmente comprendevo quale fosse il ruolo unificatore dell'acqua nell'universo.
Presi il mio quaderno dall'armadietto e mi sedetti sul bordo di una vasca di sassi, di fronte a un verde angolo del giardino di

felci, annotando parole che al mio ritorno sarebbero divenute parte del mio libro "Il ponte tra i mondi":
L'acqua, nella sua forma liquida, è la sostanza più malleabile e permeabile che esista ed è questa sua caratteristica che le permette sia di conservare la memoria dei suoi cambi di stato (da solida a liquida a gassosa) sia di impregnarsi delle vibrazioni dei luoghi che attraversa. Dalla pioggia al fiume alla sorgente sotterranea, tutte le informazioni sono trasportate dall'acqua, in un ritmico continuo ciclo terra-cielo fino ai nostri corpi in cui l'acqua, che è la componente basilare, è in grado di dialogare con l'acqua che proviene dall'esterno e di scambiare informazioni e… ricordi!
L'acqua va dappertutto e grazie alla sua memoria porta ovunque il messaggio dell'equilibrio, del centro. Per questo l'acqua è il mezzo che unifica tutto ciò che esiste, è la circolazione sanguigna dell'universo intero.
Al ritorno dal viaggio cercai un luogo dove poter riprovare e riproporre la meditazione nell'acqua calda. Lo trovai sul monte Amiata, a Bagni San Filippo dove l'acqua calda di origine vulcanica – il monte Amiata era un vulcano anticamente – sgorga in superficie e, prima di venire "catturata" dalle tubature che la portano agli stabilimenti termali, scorre per qualche centinaio di metri libera in natura nel bosco, formando piccole pozze nelle quali è possibile bagnarsi.
Quest'acqua viene dal centro della terra e porta con sé informazioni sui cambiamento che la Madre sta vivendo al suo interno. Inoltre l'acqua dell'Amiata ha una particolarità che la rende specialissima: contiene le tre componenti alchemiche basilari - sale, zolfo e mercurio.
Quindi è un'acqua alchemica che offre possibilità infinite di guarigione a tutti i livelli solamente sdraiandocisi dentro.
Ho guidato diversi gruppi di fratelli e sorelle a bagnarsi in forma rituale nelle pozze di San Filippo.
La reazione è sempre, sorprendentemente, la stessa: introspezione, commozione, silenzio, visioni, estasi. L'acqua non sbaglia mai ed è lì, disponibile, da usare, amare e ringraziare.
Non occorre altro che un costume da bagno, un accappatoio e il desiderio di sperimentare nel rispetto della natura che ci accoglie. Seguite la balena bianca!!!

Illustrazione di Nahima

capitolo 6

Megaliti nell'acqua, Paesi Baschi e Islanda, i portali interdimensionali

Una delle massime informazioni risvegliatesi nella mia memoria cellulare durante i miei viaggi è la capacità di riconoscere e percepire i "portali".
I portali sono luoghi della natura dove si incontrano mondi paralleli. Quasi sempre si trovano dove c'è pietra o acqua o le due cose insieme. Sono luoghi dove immediatamente si percepisce la magia e ci si sente trasportati, con la mente e l'intuizione, in dimensioni fuori dall'ordinario. Si ricevono visioni e intuizioni, si "scorgono" esseri di altri mondi e si sperimentano nel corpo degli effetti strani, quali pizzicori, vertigini, "accartocciamento" o al contrario un estremo rilassamento.
I portali più forti che ho incontrato si trovavano in luoghi di congiunzione di acqua e pietra: enormi monoliti nell'oceano in allineamento con una montagna sacra. Ne riconobbi in particolare uno a Hendaye , nei Paesi Baschi francesi e uno in Islanda, il Londrangar.
Ma andiamo con ordine.
Ebbi la prima intuizione che acqua e pietra "lavorano" – per così dire – insieme, durante il già nominato viaggio in Giappone, che fu uno dei miei viaggi più ricchi di risvegli di memorie. Ero in contemplazione davanti a un meraviglioso giardino zen secco (fatto solo di pietra), dopo aver meritato i **gentili rimproveri (!!!)** del maestro del tè per essermi buttata affamata sulla tazzina di tè e sui dolcetti senza rispettare i lunghi ieratici tempi e i lenti sacri gesti dello svolgersi rituale della cerimonia del tè.
<*I soliti zotici occidentali!!!*>, sembrava opinare il sorridente maestro del tè, mentre a gesti mi mostrava come sedermi e come inchinarmi ai miei commensali.
Ma, incidenti diplomatici a parte, fu allora che mi resi conto della vera e profonda natura dei giardini zen.
Seduta sulla piattaforma di legno protesa verso il giardino zen del tempio Nanzenji a Kyoto, isolata dalle altre stanze da eleganti pareti di carta di riso decorata, osservavo assorta il giardino di pietre sorseggiando il mio amarissimo tè (in Oriente dolcificare il tè è un reato punibile con svariati anni di lavori forzati).
E d'un tratto fu molto chiaro.
Il giardino zen secco produce una fusione tra acqua e pietra perché utilizza la pietra per rappresentare l'acqua. In questo modo l'instabilità e il continuo movimento dell'acqua, si fermano e divengono stabili grazie alla perennità e alla fissità della pietra. Ciò che si muove diventa immoto: la pietra rappresenta l'acqua ferma come simbolo di eternità e centratura.
Nel giardino zen secco, infatti, la sabbia e la ghiaia rappresentano l'acqua di laghetti o mari o fiumi, e le pietre più grosse danno corpo a colline e montagne.
La cultura giapponese, perennemente alla ricerca dell'armonia e della perfezione, aveva trovato nell'assenza di movimento della pietra l'espressione perfetta per l'immortalità della vita rappresentata dall'acqua. Ecco qual era la mia risposta!!!
Così recuperai un grosso tassello di memoria, ovvero che acqua e pietra sono partner magici. Avevo scovato e fotografato megaliti in tutto il mondo e sempre c'era acqua nelle vicinanze, in corsi d'acqua, laghetti o vasche, naturali o artificiali.
Ora sapevo perché. Ma non avevo ancora collegato questa informazione ai portali tra i megaliti nell'acqua.
Questa memoria mi si risvegliò in un viaggio seguente.
…

Nel 2009 feci un primo viaggio nei Paesi Baschi per vedere la famosa croce di Hendaye, nota anche come croce di Fulcanelli: una croce templare, su colonna di pietra, riportante una misteriosa frase argotique "sbagliata" scolpita sul braccio orizzontale, frase che finora nessuno è riuscito a tradurre in modo convincente eccetto il famoso alchimista Fulcanelli (si veda il mio libro "La quinta dimensione" scaricabile dal mio sito www.devanavision.it).
Hendaye è una bella cittadina turistica affacciata sull'oceano del Golfo di Biscaglia nei Paesi Baschi francesi, al confine con la Spagna. Ciò che mi aspettava lì, tuttavia, era una sorpresa per nulla connessa alla croce: una sorpresa…….. di acqua e pietra.
Ero con mio marito e la sera del nostro arrivo, passeggiando lungo la selvaggia scogliera atlantica, raggiungemmo un luogo misterioso e potente: *les deux Jumeaux,* due monoliti gemelli che si ergevano nell'acqua proprio davanti all'ancor più misterioso castello di Abbadia. Il conte Antoine d'Abbadia, costruttore e proprietario del castello, era un esperto di astrologia, astronomia e cabala. Il castello aveva molte "stranezze" architettoniche e tra queste vi era quella di essere costruito a forma di compasso in modo che la punta coincidesse con l'allineamento ai due monoliti gemelli che si ergevano nel mare, prospicienti l'antistante scogliera.
Particolarità interessantissima era che il castello e i monoliti erano a loro volta anche allineati al monte La Rhune, considerato sacro dall'antica cultura basca. Anche l'altro portentoso portale, il Londrangar in Islanda di cui parlerò tra poco, vantava lo stesso allineamento tra montagna sacra e monoliti nel mare. Infatti i due enormi monoliti nell'acqua chiamati Londrangar erano allineati con lo Snaefellsjökull, la famosa montagna-vulcano che nel romanzo di Jules Verne conduceva al centro della terra. E' lì che avrei ricevuto la visione di un altro pezzo della mia vita passata come serva di Paracelso.
L'osservatorio astronomico del castello basco di Abbadia era orientato ai "due gemelli" di pietra nel mare, e questo aggiunse un altro tassello all'intuizione messicana dei Gemelli come portale dell'eternità di cui ho parlato nel terzo capitolo: tutto è collegato e quando la memoria cellulare comincia a destarsi bisogna stare pronte col blocchetto degli appunti perché le informazioni arrivano veloci e abbondanti e se non sei sveglia l'Universo si trova un'altra segretaria.
Quella sera Teo ed io avevamo cenato in un bistrot nella deliziosa piazzetta di Hendaye con qualcosa di tipicamente basco molto stuzzicante, probabilmente a base di pesce. Nel pomeriggio avevo avuto un "battesimo" nell'acqua dell'oceano che per poco non mi aveva procurato degli effetti collaterali alquanto inopportuni.
Nonostante le onde violente, infatti, avevo voluto a tutti i costi entrare nell'acqua (impossibile per me resistere) e le onde mi avevano travolta. Ero ancora indolenzita e con la bocca salata per il tanto bere. Così Teo mi consolò trovando il bistrot di cui sopra e facendomi dimenticare lo spavento.
Dopo cena ci alzammo per passeggiare e finimmo appunto ai megaliti gemelli lungo la scogliera. Poco prima di raggiungerli, al chiaro di luna, vedemmo una forma luminosa, indistinta che si muoveva e che, non appena si accorse della nostra presenza, **LETTERALMENTE** scomparve, nel senso che guardammo ovunque ma in pochi istanti non ne era rimasta più traccia. Pensammo che fosse qualche creatura della quinta dimensione venuta anche lei a farsi una passeggiatina digestiva all'aperto.
Quella sera Les deux Jumeaux si fissarono per sempre nella mia memoria cellulare. Infatti, a distanza di un anno, durante il mio ultimo ritiro spirituale in Perù ai piedi del ghiacciaio Pumahuanca, ebbi una fortissima visione mentre ero in meditazione nella piramide di Samana Wasi: vidi un'enorme mandorla mistica aprirsi nel cielo sulla quinta dimensione, proprio a perpendicolo sopra ai due monolitici gemelli baschi. Ebbi così la conferma che quello era proprio un portale interdimensionale.
Tornai fisicamente a Hendaye l'anno seguente e mi sedetti in meditazione sulla scogliera, al centro dei due monoliti gemelli e sulla linea di congiunzione tra l'osservatorio astronomico del castello di Abbadia e il monte La Rhune.
……. E lì cominciai ad accartocciarmi.

Provai una sensazione di perdita del corpo e un'emozione insostenibile mi fece piangere a dirotto. Mi sentivo completamente collegata alla Dea e alla vita ma in un modo inusuale e travolgente che mi sconvolgeva per la sua potenza. Non potevo parlare né muovermi però desideravo fortemente abbracciare la Madre. Nella mia testa si delineò chiaramente il mio programma di lavoro e il mio ruolo nel Disegno divino che ancora oggi onoro e seguo.
Senza accartocciamento fu invece l'esperienza mistica ai monoliti islandesi di Londrangar, proprio di fronte al monte-vulcano che porta al centro della terra: lo Snaefellsjökull.
…
Teo ed io salimmo sulla cima della montagna-vulcano, che gli islandesi considerano sacra da ben prima che Jules Verne scrivesse il suo "Viaggio al centro della terra"….. in motoslitta. Mi rendo conto che la lettrice potrebbe essere delusa da questa modalità di trasporto poco sciamanica, ma non ci fu data scelta. Salire sulla cima del vulcano, per quanto inattivo, era considerato pericoloso dalle guardie a causa della presenza di numerosi crepacci. Quindi era possibile solo in motoslitta e con una guida.
La consapevolezza di essere in un luogo misterioso e carico di simbolismo, probabilmente un sito di ingresso alla Terra Cava, mi rese accettabile la presenza di estranei, ma quando arrivammo in cima non vidi altro che un magnifico panorama. La voce che mi guida mi parlò nella testa con tono paternalistico e un tantino accondiscendente: <dovresti sapere ormai che gli ingressi non sono mai in alto>.
Presi nota (mentre le rifacevo il verso), ma al momento non capii.
La spiegazione arrivò alla sera. Cenammo in un delizioso ristorante biologico proprio ai piedi della montagna e io scorsi, in un angolo della sala da pranzo, una specie di altarino completamente dedicato alla Madonna. La cosa era strana per due motivi:
primo - si trovava in un ristorante;
secondo - la cultura islandese è assolutamente laica e semmai più propensa a incursioni nella mitologia e nella fiaba nordiche che nella tradizione cattolica.
Non mi sarei stupita di trovare un altarino con gnomi e trolls, ma quel piccolo spazio con statuine e immagini della Madonna mi sconcertò parecchio.
Pertanto cominciai a rizzare le antenne perché gatta ci covava eccome!
All'uscita dal ristorante, verso le 22,30, c'era ancora il sole (in Islanda hanno 6 mesi di buio e 6 di luce). E' una esperienza strana perché non ci si sente mai stanchi: andavamo a dormire solamente perché guardavamo l'ora, sebbene certe volte confondessimo le a.m. con le p.m.
Ma quella sera desideravamo passeggiare e così ci avviammo in auto alla ricerca di un qualsiasi sentiero tra le rocce laviche che ci portasse verso il mare.
Lo trovammo.
Dopo qualche chilometro si mostrò ai nostri occhi uno spettacolo impossibile da descrivere: due faraglioni di lava giganteschi sulla spiaggia, si ergevano come due guardiani. Li raggiungemmo a piedi e, via via che ci avvicinavamo, ci rendevamo conto che erano alti come palazzi. Dopo una quarantina di minuti ci trovammo finalmente al centro dei due faraglioni: la bassa marea ci permise di sederci su un masso che come un altare si trovava proprio a metà della distanza tra i due. Mi sedetti con le spalle al mare e trasalii: di fronte a me, proprio in allineamento perfetto, si stagliava innevato il vulcano Snafells in tutta la sua maestà.
Entrare in uno stato di coscienza alterato fu istantaneo in quel luogo di energia fortissima. Cominciai a vibrare, a sentire piccole scosse nelle mani, nei piedi e nel petto. Ebbi vertigini.
Poi arrivarono le visioni: dapprima ricevetti "la visita" di una fanciulla bionda vestita di azzurro che usciva dall'acqua con un bimbo in braccio.
E poi vidi la "seconda puntata" della mia vita come serva di Paracelso, che vi narro nel prossimo capitolo.
Dopo un bel po' di tempo rientrai con fatica nella dimensione ordinaria. Mi alzai per tornare all'auto e vidi una fila di donne sorridenti biancovestite che venivano nella mia direzione con cesti di fiori e frutta.

Quella non era una visione: le donne erano di carne e ossa e il giorno dopo scoprimmo che il Londrangar è onorato come luogo sacro da molti gruppi mistici, sia islandesi che stranieri, che si recano lì per collegarsi al femminino sacro e alla Terra Cava e per celebrare cerimonie. Scoprimmo anche che in quel luogo c'erano state "apparizioni" della Madonna (in realtà sembrava più una fanciulla elfo che l'icona ecclesiastica a cui siamo abituati). Il Londrangar è un portale che ospita l'essenza stessa della femminilità: sorge all'incrocio di due linee di energia tellurica dirette alle piramidi dello Yucatan in Messico e a quelle di Gizah in Egitto.
E' considerato da alcuni geologi islandesi il vero accesso al cuore della terra.

* * *

Insegnamento...

... i portali interdimensionali

Dove si trovano i portali interdimensionali?
Generalmente in tutti i luoghi dove c'è acqua pura perché l'acqua è il conduttore interdimensionale per eccellenza. In particolare si trovano presso cascate, sorgenti, pozze, laghetti e ruscelli. Se poi ci sono monoliti nelle vicinanze o addirittura nell'acqua allora il portale è assicurato. Le bocche dei vulcani sono portali (nel capitolo 3 ho parlato tanto dei vulcani pieni d'acqua di Rapa Nui quanto dei cenotes messicani, considerati ingressi agli inframundi).
Poi nelle grotte e cavità naturali che abbiano conformazioni particolari, sia grezze come nella Valle di Göreme in Cappadocia o sui Pirenei o ancora sulle Ande, sia scolpite e lavorate dalla mano dell'uomo come le Domus de Janas in Sardegna.
Spesso portali si trovano anche in boschi o foreste dalla qualità energetica particolarmente sacra o in riva al mare in punti geografici speciali come il Cabo Fisterra al Finisterre di Galizia.
In generale si trovano in luoghi della natura incontaminati dove si percepisce un senso di sacralità.
I nostri progenitori hanno lasciato dei "segnali" per indicare i portali: templi e cerchi megalitici, dolmen, cromlec'h, menhir, piramidi.
Come si riconoscono i portali interdimensionali?
Le forti sensazioni fisiche sono il primo segnale che ci avverte quando siamo in un portale. Normalmente si comincia con vertigini, capogiri, perdita dell'orientamento e pizzicore alle mani e ai piedi. Poi si prosegue con emozione intensa, pianto di commozione, visioni ed eventualmente l'"accartocciamento" (questo però finora l'ho sentito solo io, anche se in Perù mi hanno detto che gli sciamani hanno questa reazione al contatto con la Pacha Mama).
Non è una bella sensazione perché è come se il corpo si ripiegasse su se stesso e gli organi smettessero di funzionare. Il respiro diventa faticoso. Le mani si chiudono a pugno.
In genere il pianto interviene a sbloccare la situazione, oppure un marito sveglio e capace come il mio, che mi solleva e mi "sposta" fuori dalla traiettoria della linea di energia tellurica.
Cosa fare quando si riconosce di essere in un portale?

Io, prima di tutto, chiedo agli spiriti guardiani il permesso di stare lì e ringrazio quando percepisco che mi è stato accordato. Poi entro nell'acqua se c'è e se posso (posso sempre!!!!). Quindi comincio a cantare, faccio offerte, prego e invoco la Madre e gli Spiriti del luogo. Infine mi metto in ascolto per entrare in contatto con fratelli di mondi paralleli o per ricevere messaggi e visioni.
Vediamo in dettaglio come operare.
Chiedere il permesso ai guardiani: possono essere identificabili in forma di pietre o alberi oppure essere incorporei, l'importante è avere un'attitudine di rispetto, umiltà e discrezione. La frase che io uso è: <Sono Devana, vengo in umiltà e in pace. Chiedo di essere ammessa in questo spazio sacro>. Poi attendo di sentire dentro di me una sensazione come di "Permesso? Avanti!". E' una percezione personale e sottile che bisogna imparare a identificare individualmente ma assomiglia al sentirsi all'improvviso a proprio agio.
Ringraziare: quando si percepisce un senso di pace, come la sensazione di aver fatto le cose per bene, a quel punto si può dichiarare, a voce alta o mentalmente <Ringrazio i guardiani di questo luogo per essere ammessa nello spazio sacro>. E' bene accompagnare il ringraziamento offrendo un pizzico di tabacco all'albero o alla pietra guardiana.
Entrare nell'acqua: se è possibile si entra nell'acqua con tutto il corpo, se c'è gente o fa troppo freddo si entra coi soli piedi. Entrare nell'acqua serve a collegarsi immediatamente all'essenza sacra del sito. Mi è capitato sia di spogliarmi completamente e buttarmi nell'acqua gelida di un affluente dell'Urubamba sulle Ande peruane (non c'era nessuno che potesse "curiosare"), sia di entrare con una tunica nell'acqua tiepida della cascata sacra di Abadiania in Brasile, sia di entrare coi soli piedi nel sacro fiume Isuzu in Giappone e così via.
Lungo il Cammino di Compostela tra Santiago e il Finisterre di Galizia, per esempio, ho immerso i piedi in ogni pozza d'acqua, fontana o ruscello che trovavo, perché quel cammino è tutto sacro e così pure l'acqua che lo abita.
Praticamente l'immersione/pediluvio è entrata nella mia "prassi sciamanica" come rituale di routine. Mi aiuta a sentirmi completamente collegata a tutte le dimensioni e ad assorbire nelle mie cellule l'informazione contenuta nelle acque dei siti dove mi immergo. E' così che mi si risvegliano le memorie sciamaniche: dall'acqua del sito le informazioni entrano nell'acqua delle mie cellule e "risvegliano", per effetto della risonanza, le memorie che giacevano addormentate.
Cantare: ci si può accompagnare se si ha un tamburo o una campana tibetana (io ce l'ho quasi sempre, almeno quella piccola da viaggio) o altri strumenti etnici tipo sonagli e bastoni della pioggia. Altrimenti anche solo la voce va benissimo. Non occorre avere doti canore né conoscere canzoni. A me succede che il luogo stesso mi ispira certi suoni, a volte molto selvaggi. Io li emetto rivolgendo la bocca verso l'acqua e tenendo le mani e le braccia aperte per creare una cassa di risonanza.

Fare offerte: a quel punto, quando ci si sente collegati al massimo, si possono gettare nell'acqua o ai piedi della pietra dei pizzichi di prodotti naturali (niente plastica o carta o contenitori che sporchino la natura) come offerta alla Madre e al sito. Io uso pizzichi di: riso, sale, zucchero, granelli di incenso, scagliette di cioccolata, erbe e fiori secchi o freschi, un piccolo spruzzo di birra o vino, tre gocce di acqua vibrazionale e naturalmente, il tabacco, l'erba sacra per eccellenza in quasi tutte le tradizioni native.
Invocare la Madre, **il Padre e gli Spiriti del luogo**: significa dire con semplicità le parole che salgono spontanee dal profondo del cuore, come <Amata Madre di tutta la vita, Padre celeste, Fratelli che abitate in questo luogo, io vi riconosco, vi onoro e vi amo con gratitudine. Invoco la vostra presenza e chiedo ogni benedizione su voi, su me e su questo sito, così sia così sia così è>.
Pregare: se poi c'è qualche richiesta di guarigione, per sé o per la Terra, o necessita un chiarimento o un aiuto, questo è il momento di chiedere, con semplicità, a voce alta se possibile, ciò di cui abbiamo bisogno.
Mettersi in ascolto: infine, dopo le richieste, ecco il momento delle risposte o delle visioni. Consiglio di mettersi sedute in un angolino dove ci si senta sicure e a proprio agio, rilassarsi, respirare profondamente chiudendo gli occhi e attendere fiduciose che qualcosa si manifesti: voce interiore, visione, segno, intuizione, qualcuno che arriva e ci parla dandoci proprio la risposta che avevamo chiesto… Restate aperte a ogni forma di creazione e tutto arriverà.

emilogo

Una regressione spontanea, Londrangar (Islanda), la memoria delle vite passate II

La serva di Paracelso 2° parte

Ancora assonnata mi guardai intorno. L'odore del bosco mi riempì le narici. Sentii il dolce canto dell'acqua che danzava nella piccola sorgente.

Inaspettatamente, gli eventi della serata mi tornarono alla mente con nitida precisione. Mi alzai e istintivamente, come prima cosa, sorseggiai un po' di quell'acqua cristallina e iridescente. Il suo sapore era quasi dolce, sembrava il succo di un frutto purissimo. Chiusi gli occhi e la assaporai per un attimo, intensamente.

Sentivo di essere trasportata da una volontà che non era mia. Come fossi su un carro e facessi parte di una carovana, diretta verso non so quale destinazione dopo aver compiuto un lunghissimo viaggio. Mentre i miei piedi si muovevano e conducevano il mio corpo attraverso la foresta, silenziosa presenza tra gli alberi maestosi che cominciavano a brillare dei mille riflessi del sole al mattino, io ricordavo Paracelso…

"Non appartenga a nessuno, chi può essere signore di se stesso", lo avevo sentito ripetere tante volte, insegnandolo senza sosta ai suoi allievi. Egli cercava di inculcare nei loro spiriti alcune leggi fondamentali dell'esistenza che apparentemente non avevano nulla a che vedere con le storte e gli alambicchi ma che, diceva, ne rendevano ottimale l'utilizzo.

<Senza libertà, senza curiosità della vita, senza coraggio, non avrete mai i componenti di base per gli esperimenti. Tutto rimarrà solo un esercizio di ripetizione e resterete per tutta la vita allievi. Dovete elevarvi, diventare maestri voi stessi e maestri di voi stessi, cercare dentro di voi la memoria… la memoria di ciò che da sempre giace depositato nelle vostre cellule. Non scopriamo mai nulla di nuovo. Ci limitiamo a ricordare… ricordare… ricordare il tempo in cui fummo Dei>.

Vagavo nella foresta calpestando le foglie che crocchiavano sotto le mie suole. I rossi e i gialli dorati della livrea autunnale in arrivo si mescolavano ai verdi dell'estate che finiva. Quella era da sempre la mia stagione preferita. Ne amavo i colori sopra ogni cosa e ora che potevo gustarli, senza null'altro da fare, volevo riempirmene i sensi.

Solo tre anni prima, lottando contro gli intrighi dei colleghi che lo volevano bloccare in tutti i modi, Paracelso era riuscito a far pubblicare un suo libretto che aveva intitolato "Il labirinto dei medici". Come se non ne avesse già abbastanza, questo gli aveva provocato ulteriori feroci inimicizie non solo tra "gli scienziati" dell'epoca ma anche tra i sudditi di Roma che mal sopportavano le sue tirate sulla libertà dai "Sacri Libri" e altre allusioni alla loro inutilità e all'impossibilità di apprendere dagli uomini, impossibilità che metteva in dubbio, sebbene in modo indiretto e dissimulato, l'autorità della Chiesa stessa.

Ne ricordavo interi brani, che avevo da lui udito leggere ad alta voce nel laboratorio, mentre i discepoli praticoni e superficiali attendevano con trepidazione i risultati di qualche esperimento.

"I libri trasmessi dagli antichi a voi ed a me non mi sono apparsi sufficienti, poiché essi, anziché essere perfetti, sono degli scritti incerti che servono più a traviare che ad indicare la via retta e semplice; e per tale ragione mi sono deciso ad abbandonarli…
"Ho riflettuto a lungo, dove possa trovarsi il maestro che insegni veramente… ho trovato che l'arte della medicina può essere appresa benissimo anche da soli… l'uomo non deve cercare la propria salute nell'uomo, quale unico maestro, bensì abbandonare gli uomini e cercare i libri maestri, onde diventare perfetto per loro virtù…".
Mentre camminavo nella foresta senza meta, accarezzando le foglie, trasognata e dimentica della fame e degli scopi che mi ero prefissata, ricordai in particolare un brano che, all'udirlo la prima volta, mi fece tremare pensando che stavo servendo uno di quelli che venivano imprigionati con un'accusa terribile: quella di eresia. Quella sera leggeva Paracelso dal suo libretto:
"Seppure Dio abbia dato a san Pietro e ad altri santi il santo potere di scacciare il diavolo e resuscitare i morti, ecc., questo potere non l'hanno potuto conferire nemmeno loro, e cioè l'insegnamento e la dottrina di Dio. Dobbiamo accoglierli dunque dalle mani di Dio e presso Dio. Altrettanto vale per la medicina. Ciò che può dare l'uomo non è che un cattivo insegnamento: la perfezione deve essere presa dalla luce della natura, alla stessa guisa come gli apostoli la presero da Dio. Ricordatevi bene di un esempio: gli apostoli non hanno predicato Cristo per propria virtù, ma per mezzo di Colui che parlava in loro con lingua infocata, e che fu il loro maestro…".
Quante volte egli ripeteva ai suoi allievi la sua verità fondamentale: sperimentare personalmente osservando la natura. Quante volte li aveva esortati a non ripetere i risultati altrui ma ad ottenerne di propri. Mentre camminavo in quella natura che egli tanto amava e che fu sempre la sua vera Maestra comprendevo a poco a poco, dolcemente ad ogni passo, la grandezza del suo insegnamento e il vuoto che la mancanza delle sue parole avrebbe lasciato nella mia anima.
"Che il medico impari dalla luce della natura con l'aiuto della filosofia e della astronomia, e non dall'uomo stesso, in cui la luce della natura non esiste per nulla…
"Intendete con ciò, che tanto per voi quanto per me non servirà più ricorrere ai libri cartacei. Chi potrà giungere, infatti, alla fine o trovare la verità, ascoltando le vuote ciance di ogni vano predicatore?".
E poi ricordava ai suoi lettori, quindi ai suoi allievi e a se stesso: "Dio ha detto che il saggio non dovrà disprezzare la medicina, poiché Iddio agisce ed opera particolarmente in questa scienza".
Compresi che era probabilmente a causa di quello che lo avevano arrestato e che dovevo stare ancora più all'erta di quanto non avessi calcolato la sera prima.

capitolo 7

Bloccati sull'Himalaya, frontiera Tibet Nepal, creare col pensiero

Mi trovavo con mio marito Teo alla fine di un viaggio in Tibet. Eravamo ormai prossimi alla frontiera col Nepal, che da molti è considerato solamente l'anticamera della meravigliosa terra dei lama (a torto perché il Nepal è ricco di meraviglie e vale la pena di visitarlo per bene).
Ci sentivamo piuttosto stanchi: il viaggio era stato faticoso. La jeep, su cui eravamo partiti da Lhasa per attraversare il Tibet occidentale, era talmente scassata da essersi fermata ben tre volte nel corso della traversata.
Tutte le volte avevamo perso mezza giornata o per aspettare i soccorsi o per attendere che l'autista si facesse venire un colpo di genio su come rabberciare l'auto per arrivare fino al villaggio più vicino dove poi aspettavamo ore che venissero trovati i pezzi da sostituire.
Avevamo pernottato in camere povere, fredde e molto sporche. D'altro canto gli ingressi nei templi e nelle lamaserie avevano ampiamente compensato le scomodità. Ciononostante eravamo molto intristiti a causa della evidente repressione del governo cinese sulla cultura e sulla società tibetana. Negli antichi e silenziosi templi, le foto di Mao campeggiavano creando stridore con la bellezza di quelle costruzioni in legno e con la religiosità della popolazione.
Inoltre per poter avere informazioni reali sui significati esoterici dei dipinti e delle statue dovevamo rinchiuderci nella jeep con Tiengzin, la nostra guida, e Suna l'autista, perché nei templi c'erano microfoni per controllare ciò che le guide dicevano a proposito della "rivoluzione culturale" (chi la chiamava occupazione veniva denunciato).
Quindi francamente non vedevamo l'ora di rientrare in quel Nepal-anticamera dal quale anche noi eravamo partiti dieci giorni prima. Ma il destino aveva in serbo il più grosso di tutti i contrattempi di quel difficile viaggio.
Una volta giunti in prossimità della frontiera, come dicevo, la piccola corriera sulla quale viaggiavamo dopo aver terminato il nostro rapporto con Suna, si fermò misteriosamente. All'inizio attendemmo tranquilli in coda pensando a formalità di frontiera. Tuttavia, poiché dopo un bel po' lo scassato veicolo ancora non ripartiva, cominciammo a temere una nuova panne.
Ma era peggio…… **MOLTO PEGGIO!!!!!**
Finalmente l'autista che era smontato per informarsi, risalì sul mezzo comunicandoci nel suo inglese ultraterreno che c'era
1 - una frana in mezzo alla camionabile,
2 – una parte della montagna che stava franando un po' per volta,
3 – un camion, al momento trattenuto con tiranti, che stava precipitando a valle insieme al resto della montagna.
Seraficamente (gli himalayani hanno un modo molto filosofico di assorbire gli eventi drammatici) l'autista "consigliava" di tornare indietro al primo villaggio e pernottare in attesa che domani…. forse…. Chissà….. la situazione avrebbe potuto trovare una soluzione.
Di seguito riporto il quadro della situazione **dal nostro punto di vista**: aveva piovuto molto e non sembrava avesse intenzione di diminuire (men che meno di smettere), quindi a nostro umile parere di occidentali mentali, legati a rozze ottiche razionali, la situazione non avrebbe potuto migliorare ma semmai peggiorare a meno che l'esercito stesso non venisse a prelevarci con un elicottero (di gran lunga la meno plausibile tra le ipotesi).
E il giorno dopo noi avremmo avuto il volo di rientro da Katmandù…. Nepal!!!!
Ci fu un momento di caos generale in cui tutti litigavano con tutti e insultavano l'imperturbabile autista che continuava a sorridere (forse non capiva completamente gli insulti). In ogni caso egli era

consapevole nel profondo di non esser responsabile e che la cosa era ormai nelle mani di uno dei tanti Buddha che affollano il pantheon tibetano.
Quindi si accingeva ad aspettare.
Noi avevamo già da un pezzo superato l'orlo della crisi di nervi e direi che ormai sguazzavamo proprio nel suo centro.
A quel punto Teo ed io avemmo una brillante intuizione: continuare a strillare non sarebbe servito a gran ché!
Ci guardammo complici per cercare una soluzione alternativa. E come per incanto venne in mente ad entrambi che nulla è reale ma tutto è il prodotto dei nostri pensieri.
Ci prendemmo per mano.
Ci guardammo negli occhi.
Ci apprestammo a creare una nuova realtà che ci facesse essere a Katmandù per cena.
La tecnica la conoscevamo molto bene ma era la prima volta che la utilizzavamo in una situazione di reale emergenza come quella.
Cominciammo a calmare il respiro e i pensieri mentre le grida dei compagni di avventura si allontanavano dal nostro range auditivo.
Poi insieme visualizzammo noi stessi arrivare all'albergo di Katmandù, appunto, in tempo per la cena. Ci vedemmo seduti a tavola. Creammo con l'immaginazione e con ricchezza di dettagli la visione di noi stessi seduti a tavola tranquilli e sorridenti. Assaporammo il cibo che ci veniva servito e il sollievo derivante dallo scampato pericolo.
Quando finalmente ci sembrò di aver mantenuto e nutrito a sufficienza la visione, aprimmo gli occhi e tornammo con la coscienza nella corriera bloccata. Dopo qualche minuto l'autista uscì dal suo stato di sorridente attesa per suggerire l'ipotesi che **FORSE** anche dall'altra parte della frana ci poteva essere un mezzo di trasporto bloccato.
Così si diede una mancia a un ragazzino locale perché andasse per noi in perlustrazione.
And the winner is.....
Il ragazzino tornò confermando l'improbabile intuizione dell'autista: effettivamente dall'altra parte della frana c'era una corriera bloccata.
Ci precipitammo giù dal mezzo. Recuperammo il bagaglio che ci sistemammo sulla testa e in qualche modo, pantaloni arrotolati e scarpe in mano, percorremmo quel mezzo chilometro di frana coi piedi nel fango, scavalcando dove potevamo il camion ormai quasi completamente rovesciato sul fianco e condannato a scivolare inesorabilmente giù per la montagna.
Ora chi legge tirerà un sospiro di sollievo pensando che non ci possa essere altro.
Cos'altro mai, infatti, avrebbe potuto accadere?
Ebbene… il sentiero su cui si muovevano i mezzi in entrata e in uscita dalla frontiera, non era certo un'autostrada ma piuttosto una mulattiera dalla quale le corriere rischiavano continuamente di precipitare viaggiando con due ruote sul bordo del dirupo.
Quindi avremmo sì trovato una corriera, ma come avrebbe potuto **ESSA** fare manovra per girare il suo muso ora rivolto verso il Tibet, così da riportarci in Nepal? Fu un bene che lì per lì, tra una fioritura lessicale e l'altra, non realizzammo questo insignificante dettaglio.
Quando finalmente arrivammo alla corriera questa non solo era vuota, ma era……..

.....già girata nella giusta direzione!!!

Ancora oggi non ricordiamo quando ci rendemmo conto del miracolo. Nessuno degli altri ci fece caso. Da allora non dico che non ci facciamo più prendere dal panico, ma sicuramente il panico dura molto meno.
Prendemmo il volo di ritorno il giorno dopo da Katmandù… partì con diverse ore di ritardo!

* * *

Insegnamento...

... il pensiero creativo

Mentre eravamo sulla corriera intenti a creare la nostra nuova realtà, Teo ed io non pensammo a "come" arrivare a Katmandù ma solo che ci eravamo già arrivati. IL NOSTRO COMPITO E' QUELLO DI PORRE L'OBIETTIVO E DI MANTENERE LA FOCALIZZAZIONE SU DI ESSO. Ma è l'Universo che deve inventarsi il sistema per farcelo raggiungere. Dobbiamo rimanere focalizzati sul dove vogliamo arrivare, non sul come. Altrimenti blocchiamo, con le nostre credenze limitanti, le infinite possibilità creative dell'Universo.
Se noi usiamo la nostra energia creatrice per visualizzare il mezzo per raggiungere l'obiettivo, impediamo alla forza della Creazione di mettersi al nostro servizio in tutta la sua poderosa varietà. Noi riusciamo a pensare solo a un mezzo che la nostra mente razionale e il nostro sistema di credenze ritengano possibile o plausibile.
Ma così non si ottengono i miracoli.
Nella via spirituale si dice che ogni nostro desiderio è un ordine che diamo alla Creazione, la quale si organizza per soddisfarlo, manifestandolo concretamente nella realtà.
Nondimeno è importantissimo tenere presente questo quando si crea con il pensiero: visualizzare l'obiettivo come se fosse già raggiunto, con certezza incrollabile e fiducia nella magia della Vita, e lasciare il "come fare" all'Universo.
Noi ci visualizzammo seduti a tavola a Katmandù. Come arrivarci non era "affar nostro".
Quindi la tecnica consiste nel:
1 – tranquillizzare la mente e calmare il respiro
2 – focalizzare l'obiettivo
3 – immaginare che lo abbiamo raggiunto: dobbiamo sentirci completamente immersi nella nostra creazione, assaporarla, gustarla, bearci di essa.
4 – osservare quanti più dettagli possibili della nostra creazione poiché in questo modo la nutriamo e la rendiamo vera
5 – sviluppare uno stato d'animo di gioia e gratitudine poiché il nostro obiettivo è già lì che ci aspetta.
Quando si esce dalla visualizzazione è bene mantenere uno stato d'animo sereno e fiducioso per non turbare con forme pensiero negative la creazione che l'Universo sta realizzando per noi.
Questa pratica può essere usata in ogni situazione della vita. Non solamente per far fronte a emergenze come nel nostro caso, ma anche per aiutarci in situazioni più ordinarie come trovare una nuova casa o un nuovo lavoro o un nuovo partner o influire positivamente sul nostro stato di salute.
Ancora una volta la pratica costante aiuta a rafforzare e a velocizzare questa tecnica e a rendere più soddisfacenti i risultati. E' questione di allenamento.
Avevamo imparato questa tecnica ad uno dei tanti corsi di self help che frequentammo per un periodo della nostra vita. La prima volta ne sperimentammo concretamente l'efficacia in una situazione drammatica che vi ho narrato. Ma da quel momento in poi ebbi così tante prove che i miracoli sono possibili e che siamo noi a

crearli con l’immaginazione e la fede, che non mi basterebbe un’intera collana di libri sciamanici per raccontarle tutte.
Voi direte: cosa c’è di sciamanico in questa tecnica?
Ma care le mie sorelle (e fratelli): il pensiero creativo è la base dello sciamanesimo. Shaman significa “ponte”, ossia mezzo di comunicazione tra diverse dimensioni.
Quando si crea col pensiero si sta in realtà agendo su una dimensione parallela a quella nella quale si manifesta il nostro corpo fisico. Quando la creazione è sufficientemente nutrita di dettagli, diventa abbastanza “pesante” da trovare un varco per entrare nella nostra dimensione, permettendoci così di percepirla e farne esperienza.
Questo è sciamanesimo della miglior marca!!!!
Non occorre null’altro che la nostra immaginazione e può essere sperimentato ovunque e in qualunque situazione.

Illustrazione di Nahima

capitolo 8

Pago a la Tierra, Valle Sagrado de los Inkas (Perù), offerte al fuoco

Posso dire di avere viaggiato, dal 2000 ad oggi, in molte terre meravigliose e di aver risvegliato tante memorie. Tuttavia alcuni luoghi sono stati particolarmente ricchi di risvegli: uno di questi rimane ad oggi il Perù, che ho percorso in lungo e in largo nel corso, come ho già detto, di 5 viaggi consecutivi. Ho raccontato abbondantemente in tutti i miei libri "seri" (scaricabili gratuitamente dal mio sito www.devanavision.it) le esperienze e scoperte non solo sciamaniche ma anche archeologiche e sociali fatte in Perù. Quindi ora non mi ripeterò.
Tuttavia ricordo con particolare emozione una cerimonia nativa a cui ebbi modo di partecipare in due occasioni: il *Pago a la Tierra* (che significa "pagamento alla terra"). La prima volta il pago fu eseguito da uno pseudosciamano che si fece pagare 100 dollari (era la mia prima volta in Perù e non avevo ancora imparato a riconoscere i veri maestri dai falsi): in quell'occasione, tuttavia, osservai la tecnica che, sebbene in modo arido e meccanico, fu senza dubbio riprodotta fedelmente dall'uomo andino.
La seconda volta, quella più intensa, fu a mio esclusivo beneficio, nella fattoria che i miei anfitrioni Zulma e Alfredo Chavez possedevano nel Valle Sagrado de los Inkas, a un'ora di auto da Cusco. I Chavez mi ospitarono come una figlia per ben 3 viaggi dal 2006 al 2008. Nella loro bella casa di Cusco – di cui mi era stata data una chiave - avevo la mia base operativa: partivo e tornavo dalle mie escursioni e spesso Zulma mi aiutava a trovare informazioni e contatti.
Fu proprio lei a celebrare il pago a la tierra più forte.
Si tratta di una cerimonia andina che prevede l'offerta di cibo e birra ad un fuoco rituale per ringraziare la Madre Terra di aver elargito i suoi doni. Le offerte - mais di diverse qualità, patate, zucchero e dolciumi, chicha (bevanda ricavata dal mais fermentato), foglie di coca e altre cose – vengono poste dentro a una piccola coperta tradizionale andina e consacrate. Fatto questo ogni partecipante fa le sue devozioni, preghiere, richieste e ringraziamenti e poi la coperta viene chiusa e messa sul fuoco e si attende in cerchio fino a che non è bruciata completamente. Se questo succede significa che la Terra ha accettato l'offerta e risponderà alle richieste, altrimenti no.
Questa è la tecnica nuda e cruda.
Poi c'è la parte sciamanica!
Zulma non era una sciamana, anzi tutto il contrario: era (e suppongo sia ancora) la rispettabilissima moglie di uno stimato dentista, con un figlio laureando in medicina e una figlia funzionario di banca. Sempre truccata, elegantissima e nerovestita come si addice alle signore dell'alta società cusqueña, era quanto di più lontano si potesse immaginare da una sciamana. Ma sotto le braci covava un fuoco ancestrale, il fuoco della Madre che voleva esprimersi anche attraverso quella sua figlia molto per bene.
La gran parte della popolazione latino americana è meticcia, ossia è il prodotto degli incroci tra i conquistatori spagnoli e le popolazioni originarie. Questo significa che in ogni peruano - eccettuata la classe dirigente di pelle bianca, che vive a Lima e discende unicamente dagli spagnoli - porta in sé le memorie più o meno forti delle sue radici e degli antichi riti andini e inka.
Questo fu ciò che vidi in Zulma, la quale all'inizio pensava di giocare ma via via che procedeva nel "gioco" si trovava interamente posseduta dall'energia della cerimonia e pervasa dallo spirito della Madre Terra per cui stava celebrando, arrivando quasi a trasfigurarsi e a cambiare tono di voce (alla fine mi chiese di giurare che non l'avrei mai detto a suo marito, nelle cui mani ho fondati motivi di credere che questo libro non arriverà mai).

In quella bella mattina primaverile, nel mese di novembre, eravamo partite di buon'ora in *coche,* il pickup di suo marito il quale aveva acconsentito ad andare a lavorare in taxi con l'espressione rassegnata di un affettuoso papà che osserva le sue bambine giocare alle bambole.
Per procurarci tutto ciò che serviva - coperta, ingredienti, chicha, incenso e foglie di coca – avevamo fatto un lungo giro nei quartieri popolari, fermandoci di fronte a botteghe native e bugigattoli scuri davanti ai quali bambini dalla pelle color moca, con il moccio al naso e senza calze, ci osservavano attenti rosicchiando pezzetti di patata. L'occorrente per il pago a la tierra non poteva certo essere reperito negli elegantissimi negozi per turisti del centro di Cusco.
Riuscimmo a trovare quasi tutto tranne le caramelline di zucchero colorato (di cui lo spirito della Terra in Perù è davvero **ghiotto**!!!). Nondimeno Zulma disse che potevamo celebrare ugualmente il nostro pago poiché la cosa che veramente importava era il nostro intento e quello era completo (anche di caramelline).
Ancora oggi non ho capito per quale ragione Zulma si offerse di celebrare per me la cerimonia. Mi chiese di mantenere il segreto con tutti e anche quando arrivammo alla *chakra* (così si chiama la fattoria nella lingua nativa andina) cercò di non farsi vedere dai suoi contadini e si nascose dietro un cespuglio mentre passava il giardiniere.
Credo che nel suo profondo lei desiderasse incontrare la sua parte sciamanica e avesse bisogno di un pretesto: quel pretesto ero io. La sua parte conformista di signora della buona società le impediva di lasciar emergere le sue radici e la sua vera natura. Durante la cerimonia assistetti allo scontro titanico tra le sue due parti e alla fine la parte nativa e selvaggia ebbe la meglio: la mia sorella andina esplose letteralmente, sudando ed emettendo rauchi suoni *quechua,* finalmente libera.
Ma andiamo con ordine.
Arrivammo alla chakra e, di nascosto appunto, cercammo un punto dove accendere il fuoco tra le meravigliose spighe di amaranthu, che proprio nel mese di novembre maturavano assumendo colori vividi dal rosa al bronzo passando per il fuxia e l'amaranto appunto. Trovato un angolino abbastanza riparato da occhi indiscreti (Zulma era terrorizzata che il marito Alfredo potesse venirlo a sapere), accendemmo un piccolo fuoco - di cui naturalmente **nessuno si accorse** – e poi stendemmo la coperta sulla terra polverosa. Zulma cominciò a recitare una preghiera in quechua, la lingua nativa andina, chiedendo alla terra e al fuoco di accettare le nostre offerte e di esaudire le nostre richieste.
Poi cominciò a mettere gli ingredienti ad uno ad uno sulla coperta in bell'ordine, chiamandoli ad alta voce e offrendoli alla Pacha Mama. Quando finì di depositare i componenti solidi - tra cui ricordo cinque o sei varietà di chicchi di mais alcuni scuri, fagioli, erbe, pezzetti di formaggio e di cioccolata, dolciumi, bamboline e oggettini vari di legno e di stoffa - innaffiò il tutto con la chicha e la birra. Poi mi chiese di esprimere la mia richiesta alla Madre e, fatta che l'ebbi, la scrisse su un pezzo di carta. Fece altrettanto per sé e depositò i foglietti sulla coperta. Poi ne fece un involto e lo legò con una treccia di tessuto tradizionale andino. Consacrò il tutto un'ultima volta e lo mise sul fuoco che immediatamente lambì l'involto e in poco tempo lo bruciò.
La parte pratica era andata più o meno come con il finto sciamano. Ma ciò che mi sconvolse davvero fu il cambiamento che avvenne in lei a mano a mano che procedeva nel celebrare l'antica cerimonia. Vedevo i suoi occhi diventare sempre più accesi, come se avesse la febbre. Sudava copiosamente e spesso chiudeva gli occhi e muoveva la testa come ascoltando una musica interiore. Le ultime invocazioni le fece quasi gridando ed emettendo suoni rochi. Inoltre aveva abbandonato la lingua spagnola e cominciato a esprimersi in quechua, ragion per cui non capivo più quello che diceva se non a intuito.
Poi prese a muovere ritmicamente anche il busto e le braccia, pur restando seduta per terra accanto al fuoco.
Quando l'involto fu posto sulle fiamme e cominciò a bruciare la vidi diventare grande e scura come la terra stessa (era la mia immaginazione o lo spirito di Pacha Mama si era impadronito di lei?). Si alzò sulle ginocchia e aprì le braccia come per abbracciare il fuoco. Stette qualche minuto in tensione, vibrando come una corda di chitarra, e poi si accasciò esausta sulle sue stesse natiche.

Quando risollevò la testa, la Pacha Mama l'aveva abbandonata e lei era ritornata la Zulma di sempre, un po' pallida, fradicia di sudore e parecchio stupita. Fu allora che mi chiese di mantenere il segreto.
Il tutto era durato meno di un'ora.
Quella fu la mia prima esperienza con le offerte al fuoco e alla terra.

* * *

Insegnamento...

... le offerte al fuoco, alla terra, all'acqua

Avevo già assistito all'atto di offrire cibo, birra e foglie di coca all'acqua del lago Titicaca, da parte del barcaiolo che l'anno precedente aveva condotto Teo e me sull'isola di Amantanì.
Inoltre in quel periodo della mia vita frequentavo periodicamente la cerimonia dell'Inipi, la capanna del sudore dei nativi nordamericani, durante la quale veniva offerto tabacco alle pietre e alla legna.
Tutte queste esperienze risvegliarono in me la memoria delle offerte, che oggi uso abitualmente ogni volta che celebro una cerimonia nella natura.
Il senso dell'offerta è il ringraziare la Madre per ciò che ci dona. Il dare nel momento in cui si prende, fosse anche un pizzico di tabacco per una pietra.
Mentre i cosiddetti "popoli evoluti" sono abituati a prendere … E basta! Tutto è loro dovuto, tutto è stato creato per essere a loro disposizione, senza mai chiedere o ringraziare: l'intera creazione non è altro che un grande supermercato.
Al contrario, nelle culture native ci deve sempre essere uno scambio, un dono per un dono. Mi sono sempre sentita in sintonia con questa modalità e davvero non riesco a ingurgitare un solo boccone, nemmeno se sto morendo di fame, senza aver prima steso le mani sul piatto e ringraziato debitamente la Madre per il dono del cibo.
Credo che la gratitudine sia uno dei cardini su cui si basa il cambiamento verso la Nuova Umanità e la Quinta Dimensione.
Tornando alle offerte, l'esperienza del pago a la tierra mi insegnò cosa può essere offerto al fuoco.
Oggi, nelle mie cerimonie, non uso mettere le offerte nella coperta. Io le pongo direttamente sulle braci, dopo aver profumato queste ultime con un'abbondante manciata di erbe officinali che io stessa coltivo, secco e frullo: salvia, rosmarino, timo, nipitella, mentuccia, lavanda, alloro.
I pizzichi devono essere piccoli, per bruciare completamente senza lasciare tracce: come mi insegnò Zulma quel che conta è l'intento. Gli spiriti non stanno a misurare quanti etti di riso gettiamo sulle braci, per accogliere le nostre preghiere.
Dopo aver purificato il fuoco, uso, di solito, le seguenti componenti:

riso – rappresenta il nutrimento per noi, il riso è la base dell'alimentazione in ¾ del pianeta,
sale – è il nutrimento della terra, serve a restituire alla Madre cibo per il cibo,
zucchero – per evocare la dolcezza della creazione e poter contattare gli Spiriti con fluidità e senza sofferenza,
incenso in grani – il profumo è molto gradito agli Spiriti che non hanno la possibilità di gustare mangiando; infatti via via che si sale di frequenza l'olfatto si sostituisce sempre più al gusto
tabacco – è per eccellenza l'erba sacra in ogni cerimonia nativa, salvo in Perù dove si usano le foglie di coca,
piccoli fiori secchi – per evocare la bellezza e la grazia della Madre,
scagliette di cioccolata – il cacao ci mette in contatto con gli dei perché garantisce una immediata produzione di endorfine, che ci rilassano e ci portano in una dimensione superiore,
un dito di vino o di birra – entrambe bevande con valenze magiche e curative fin dai tempi degli antichi egizi
3 gocce di acque vibrazionali – le acque a luce bianca che raccolgo nei miei viaggi, in ogni luogo di potere dove mi trovo, servono a creare la connessione con tutta la creazione.

Questo è ciò che offro non solo al fuoco ma anche all'acqua o alla terra a seconda della cerimonia, come avete già letto nel capitolo 6.
L'altra cosa che ho imparato è che l'attitudine sciamanica è una memoria che si risveglia, e quando questo succede, non è più la sciamana a condurre la cerimonia ma viceversa è la cerimonia che conduce la sciamana, la quale si trasfigura e ritrova parole e gesti così antichi da non essere più rintracciabili in questa dimensione, ma ancora ben presenti nella dimensione magica.
Questo è il risveglio della sciamana, è qualcosa che portiamo dentro di noi e che esce se ci mettiamo nella condizione di lasciarlo uscire, per esempio davanti a un fuoco in una cerimonia.
Ogni volta che creiamo un momento di introspezione e connessione con la Madre e gli Spiriti della natura, anche solo accendendo consapevolmente una candela o mettendo i piedi nell'acqua, noi siamo in cerimonia.

capitolo 9

Il tempio del graal, Medineth-Abu Luxor (Egitto), memorie cellulari prima parte

Con l'Egitto ho da sempre un rapporto strano: tanto mi affascina e mi seduce la cultura dell'antico Egitto, quanto invece la vita nell'Egitto moderno mi innervosisce e mi fa arrabbiare quando devo attraversarlo in viaggio.
Ho avuto diverse disavventure in quella terra, dovute alla scarsa onestà delle persone con cui avevo a che fare. Fui perfino "rapita" da un autista che mi portò dove voleva lui, anziché dove gli avevo chiesto io, e pretese soldi supplementari per riportarmi in albergo. Soldi che gli dovetti dare altrimenti sarei ancora probabilmente là dove mi avrebbe scaricata: nella "città dei morti" del Cairo a studiare immondizia e miseria anziché piramidi.
Magari ai giorni nostri, visto l'andazzo del turismo ***alternativ.consapevol.responsabile*** le autorità cittadine avranno dato una ripulita. Ma nei primi anni '90 dello scorso secolo, quando feci il mio primo viaggio in Egitto, quello era considerato un posto poco raccomandabile.
Tuttavia avventure di questo genere credo siano capitate a tutti coloro che hanno trascorso del tempo nella terra del Nilo.
Questo capitolo è dedicato all'Egitto antico scoperto in un'epoca moderna e alle memorie risvegliate. Perché devo ammettere che proprio da quell'incredibile Paese è partita la mia ricerca dell'immortalità e conseguente pubblicazione della quadrilogia omonima: "Gra(d)al – il segreto della torre", "La via degli immortali", "Il ponte tra i mondi" e "La quinta dimensione", tutti scaricabili con foto gratuitamente dal mio sito.
Fu in Egitto che trovai una cosetta scolpita sulle pareti dei templi di Medineth Abu, Philae, Edfu e Deir el Bahari. Una cosetta che assomigliava maledettamente al graal!!!
Sì… lo so che Indiana Jones potrebbe citarmi per plagio, ma la mia scoperta è tutta documentata sui miei libri, e relative foto, che possono essere visionate in qualunque momento come ho detto sul mio sito.
Dunque…. fu nel 2005 che affrontai la mia seconda volta in Egitto, dopo aver spergiurato che "mai più!!!!". La voce che mi guida fu **cortese ma ferma** al riguardo e rifiutò di scendere a compromessi quando le proposi di attraversare, invece, tutta l'Europa occidentale, l'America latina e un pezzo di Asia. Mi sembrava che nel cambio ci avrebbe guadagnato lei, la voce guida intendo.
Ahimé, quando l'Universo ha un progetto per me, ormai vi sarà chiaro, non **C'È MA CHE TENGA**.
Feci la valigia e partii con Teo (per inciso era il nostro viaggio di nozze: ditemi se quell'uomo non è un santo!!!).
Superati gli ostacoli di rito all'aeroporto, fummo prelevati dalla persona che doveva guidarci in un tragitto non turistico alla scoperta del "vero" Egitto. Dopo una notte tutto sommato gradevole nella capitale, prendemmo il treno la mattina dopo alla volta di Luxor da cui doveva partire (ed effettivamente lo fece) il nostro viaggio studio.
Durante il viaggio fummo avvertiti di non avere aspettative perché l'Egitto è capriccioso e ti da solo ciò che ti è consentito avere. Questo scatenò in me una smisurata produzione di ormoni del disappunto, considerato che cerco di essere un'attenta e scrupolosa pianificatrice in viaggio e che allora non avevo ancora beneficiato della Jimyterapia sull'abbandonarsi al flusso degli eventi.
Abbozzai… male.
Dopo un viaggio di quasi un giorno giungemmo infine a Luxor.
Tralasciando lo stato di salute dell'albergo "tutto compreso" in cui fummo alloggiati, al limitare del deserto nei pressi del tempio di Medineth-Abu, dove peraltro Teo ebbe modo di fare delle stimolanti partite a biliardo con un gatto, che usava le zampe al posto della stecca ma seguiva le regole alla

lettera e ringhiava esageratamente quando la palla andava fuori buca, devo dire che vi mangiammo dell'ottimo hummus e un'inarrivabile insalata di cetrioli melanzane e yogurt.
Alloggiammo lì per qualche giorno. Era la nostra base operativa. Il tempio di Medineth-Abu, il più vicino, fu il primo che visitammo. Conservo una foto scattatami da Teo nella quale si vede sopra la mia testa un'enorme sfera di luce arcobaleno. Forse un'anticipazione di quello che sarebbe successo. Perché al di là dei molti intoppi, divieti, mance per entrare in luoghi chiusi che avrebbero dovuto essere aperti, suppliche per restare in luoghi aperti che avrebbero dovuto essere chiusi e soldati ovunque con fischietti isterici sempre in bocca, fu davvero un viaggio ricco di scoperte e di risvegli.
Dopo una mezz'oretta circa che girellavo nel tempio di Medineth-Abu, il mio sguardo fu calamitato da una parete poco in vista dove scorsi l'immagine precisa e nitida di…. un calice.
Mi sentii quasi mancare per l'emozione.
Mi spostai di qua e di là per controllare che non fosse un effetto ottico dovuto alla luce.
Eppure….. poteva mai essere?!!
Distolsi lo sguardo e dopo un po' lo ricollocai…
L'immagine era sempre lì!
In effetti non era un calice, era il geroglifo dello zed attivato, ma a prima vista, prima di aver filtrato la visione con il ragionamento, mi sembrò proprio una coppa.
Tu che leggi saprai sicuramente che gli antichi egizi usavano "attivare" i geroglifi rappresentandoli con braccine sollevate e un simbolo tipo uovo con serpente (o lampadina secondo alcuni) tra le manine. I geroglifi erano simboli magici e sacri. Potevano essere scolpiti semplicemente nella loro forma primaria oppure rappresentati appunto con le braccia, per indicare che erano attivi e che stavano irradiando la loro energia. Chi non ha visto immagini dell'ankh, la croce della vita, in siffatta guisa?
Tornando allo zed, rappresenta la torre dell'immortalità, il geroglifo che significa "vita eterna". Ma attivato con le braccia alzate e l'uovo di serpente ha l'aspetto indiscutibile di una coppa

Quel giorno io dovevo avere un risveglio di memorie fortissimo perché come vidi il geroglifo sul muro immediatamente feci nella mia mente il collegamento intuitivo da cui è nato "Gra(d)al il segreto della torre" e il resto della mia ricerca durata 8 anni. In seguito, una volta tornata a casa, trovai prove e conferme della probabile correttezza della mia intuizione (certezze non ce ne sono mai se non nel cuore). Entrai in contatto con libri che mi furono utili per supportare con "prove" ciò che stavo scrivendo ovvero:
1 – che la torre dell'immortalità, zed o djed per gli antichi Egizi, era simbolo di vita eterna
2 – che chi si esponeva ai suoi raggi guariva dalle malattie, acquistava conoscenza e diventava immortale

3 – che la parola “gradal” era usata per indicare una torre o una scala attraverso cui raggiungere un certo livello di illuminazione nel percorso iniziatico
4 – che la parola graal non significa nulla mentre gradal significa torre
5 – che il graal non è un calice, non lo è mai stato
6 – che chi beve dal graal ottiene gli stessi effetti di chi si espone allo zed
7 – che elidendo la d di gradal si ottiene la parola graal
8 – che lo zed e il graal potevano essere la stessa cosa visto che nell’immagine dello zed attivato io avevo immediatamente e senza ombra di dubbio visto un calice.
Questa molto in sintesi la mia intuizione-scoperta.
Tutta questa complessa e azzardata concatenazione si formò chiaramente nella mia mente nel giro di pochi istanti mentre i miei occhi venivano folgorati dall’immagine nella foto. Non avevo dubbi che fosse così. Nemmeno oggi ne ho. E tutte le persone con cui ho condiviso questa foto suggerendo che fosse un calice hanno confermato che effettivamente lo sembra (mi aspetto che tu faccia altrettanto, saresti la prima a dissentire!).
Questo è il risveglio delle memorie cellulari.
Un’immagine, un suono, una parola, un profumo e si scatena un pandemonio di ricordi e memorie di questa e altre vite. Memorie che si ordinano e formano una storia, la nostra storia.
Quando si è pronti per andare oltre la routine quotidiana, oltre la vita ordinaria, oltre la credenza che siamo nati per morire soffrendo, quando si è pronti per lasciarsi stupire dallo straordinario e per far entrare la magia nella propria vita, allora succede!!!
Succede che basta una piccola scintilla per aprire il portone dell’archivio universale consentendoci finalmente di trovare risposte a un senso più alto del nostro esser qui e rispondendo al perché di tanti indizi e sensazioni che ci hanno accompagnato per anni senza che noi riuscissimo ad acchiapparne il nesso.
La mattina seguente all’alba decidemmo di recarci sulla montagna sacra per meditare di fronte al Nilo, sopra la Valle dei Re. Naturalmente fummo fermati dai soldati: “di qui non si passa” (ma perché?). Cercammo di parlare con loro in un improbabile inglese e li convincemmo che stavamo andando a pregare per la pace nel mondo.
Ci crederono e, prendendoci in simpatia, ci invitarono a bere il caffè nella loro stamberga-caserma sulla montagna. Così ci sedemmo nel loro cerchio intorno al fuoco (era febbraio, faceva freddo anche in Egitto) e fecero passare la **TAZZA** col caffè: il fondo di una bottiglia di plastica dell’acqua minerale tagliato con un apriscatole e mai lavato.
Il liquido catramoso occhieggiava minacciosamente dal fondo.
La tazza veniva passata di mano in mano e si beveva a turno. Teo ed io snocciolammo mentalmente tutte le invocazioni possibili agli dei, ctonii e non, di cui eravamo in grado di ricordare il nome.
Anche quella volta fummo risparmiati, i batteri passarono oltre e il caffè… era buono!
Avevamo superato la prova e l’Egitto ci aveva accettato. Infatti da quel momento le intuizioni, scoperte, conferme, immagini di megaliti e fiori della vita si susseguirono a girandola, tanto che non dormivo la notte, occupata com’ero a scrivere quello che vedevo e capivo durante il giorno.
Così è il risveglio delle memorie. Da quel momento si dorme poco!!!

* * *

Insegnamento...

... risveglio delle memorie cellulari: antichi simboli

Quando arriva l’intuizione ancora una volta bisogna accoglierla, come già per la memoria delle vite passate. Se si è aperte alla

scoperta e fiduciose, gli indizi si ordinano e informazioni e chiarimenti arrivano come per magia.
Ogni mio viaggio mi è stato indicato in questo modo: telefonava un amico che non sentivo da anni e mi diceva <sai dovresti andare nella foresta di Brocéliande>; oppure <perché non vai a Rennes le Chateau?>. O qualcuno durante le mie conferenze mi diceva <ho sentito che in Cambogia ci sono torri simili>, o <le tombe dei giganti in Sardegna sono fatte nello stesso modo>.
E' così che l'Universo prende in mano le redini e trasforma un'esistenza ordinaria in un'avventura meravigliosa al servizio del Piano Divino, a patto che si tenga la valigia pronta e non ci si faccia troppe domande, altrimenti l'Universo, che è parecchio permaloso, si offende e manda qualcun altro.
Dio solo sa quanta paura ho prima di partire, specialmente quando parto da sola. Ma so che non ho scelta, perché proprio durante quel viaggio le mie memorie si sveglieranno per mostrarmi il prossimo tassello del mistero della mia venuta qua, del motivo per cui esisto.
E' andando nei luoghi energetici e negli antichi siti sacri che, per effetto della risonanza, si risvegliano le memorie contenute nell'acqua delle nostre cellule, acqua che è informata di tutto ciò che è successo dall'inizio del manifestarsi della vita.
Non occorre viaggiare lontano. Uno dei luoghi più sacri e misteriosi che ho scovato e frequento per i riti dell'acqua è il pozzo di San Gemolo, a meno di un chilometro dalla mia casa. Il trucco è essere disponibili a uscire, di casa e dalla routine, e trasformare la propria vita in un film d'avventura dall'interno, senza aspettare che "accada qualcosa".
Dicevo che quando l'intuizione arriva bisogna accoglierla e permetterle di svilupparsi. Accade in continuazione che si abbiano sensazioni di déjà vu o, meno frequentemente (ma si può sviluppare), che si vedano immagini del passato sovrapposte a quelle che i nostri occhi stanno osservando in quel momento. Questa è la mia modalità: vedo un film scorrere nitidamente davanti a me.
Uscite di casa, sorelle, andate a cercare i luoghi di potere che esistono vicino a voi. Ce ne sono ovunque: antiche chiese, luoghi di culto pagano con monoliti, sorgenti pozze e grotte, dalla Valtellina alla Calabria l'Italia ne è cosparsa. Fate una piccola ricerca, scoprite quale meraviglia esiste vicino alla vostra casa e andateci. Sedete in meditazione e lasciate che le intuizioni arrivino.
Quando sarete pronte per andare più lontano lo saprete e ci sarà un aereo pronto ad aspettarvi.
Di seguito propongo alcuni siti straordinari nel nostro Paese dove potete cominciare a risvegliare le memorie. Naturalmente ce ne sono moltissimi di più, ma questi sono stati importanti per me.
Lombardia:megalito con incisioni rupestri a Grosio (So)
La Preja Buja, sito megalitico a Sesto Calende (Va)
Abbazia e pozzo di San Gemolo a Valganna (Va)
Abbazia di Morimondo (Mi)
Calabria: megaliti e iscrizioni pelasgiche a Nardodipace (VV)

Toscana: Abbazia di San Galgano e spada nella roccia a Montesiepi-Chiusdino (Si) (si veda sul mio sito il mio libro "La via degli immortali")
monte Amiata: Abbadia San Salvatore abbazia e centro storico, sorgenti calde a Bagni San Filippo, sedile del diavolo al Vivo d'Orcia (si vedano i miei libri "La via degli immortali", "Il ponte tra i mondi" e "La quinta dimensione")
Sardegna: nuraghe, pozzi sacri, tombe dei giganti e domus de janas (si veda il mio "La quinta dimensione").
Fuori dall'Italia, senza andare troppo lontano, potete scoprire la Bretagna con i suoi mille menhir e la foresta di Brocéliande, il sud-ovest della Francia con la sua tradizione templare e misterica, i villaggi nei Pirenei, i Paesi Baschi con le sue grotte e i monoliti gemelli di Hendaye, la Catalogna con il misterioso villaggio di Girona e il miqvé ebraico a Besalù, la Galizia sul cammino di Compostela.
Tutti questi luoghi sono raggiungibili in automobile o con un breve volo. Organizzatevi per le vacanze!!!
Consultate i miei libri sul mio sito e trovate tutte le informazioni di viaggio che vi servono.
Quando vi sentirete sicure di voi: Islanda, Cappadocia, Inghilterra, Cambogia, Tibet, Giappone, Messico, Isola di Pasqua e, naturalmente, Perù.

Illustrazione di Nahima

capitolo 10

Il cammino dei druidi, Compostela-Finisterre Galicia (Spagna), memorie cellulari seconda parte

Compostela è un viaggio sciamanico da est a ovest, seguendo il cammino del sole che parte dalla montagna e giunge al mare, dai Pirenei all'Atlantico. Lungo la lay-line del risveglio cellulare il pellegrino cammina verso l'oceano e, durante il cammino sull'antica via della Madre, il corpo trasmuta grazie a un processo alchemico nelle cellule cosicché, all'arrivo, è pronto per "andare oltre".
Il Finisterre di Galizia rappresenta l'ultima terra asciutta e abitata prima dell'oceano Atlantico. I pellegrini provenienti dal cuore dell'Europa e dall'antica Grecia, percorrendo l'antica via pagana verso il tramonto, sbucavano al mare dopo aver attraversato Compostela, il Campus Stellae, sovrapposto agli antichi boschi sacri che l'antica popolazione celtica galaica allora chiamava Nemancos.
Compostela non è la fine del viaggio. E' necessario giungere alla fine della terra, di fronte all'oceano, e bruciare i propri vecchi abiti per rivestirsi di luce. Solo allora si compie la trasmutazione.
Là, finalmente, al cospetto del sole che tramonta, il pellegrino può riposare i piedi stanchi, prendendo coscienza che l'occidente di un emisfero è l'oriente dell'altro e che la vita è movimento e continua ricerca del centro.
Mentre il cammino di Compostela ha 10.000 anni, la leggenda jacobea secondo la quale le spoglie dell'apostolo Giacomo (che storicamente non mise mai piede in Spagna) furono rinvenute dove oggi sorge la cattedrale in Santiago, ha solo qualche centinaio di anni. Sul come e perché il cammino verso ponente sia stato snaturato vi rimando al libro di Rafael Lema Mouzo "Il cammino segreto di Santiago" che ho tradotto sul mio sito www.devanavision.it.
Il cammino verso ovest è una metafora della vita: da est a ovest, dalla nascita alla morte, con un **pesante zaino** sulle spalle. La tradizione vuole che giunti al Finisterre i pellegrini bruciassero gli abiti non solo per questioni di igiene ma anche, ritualmente, per abbandonare le zavorre e il passato.
Conobbi Teresa Ramos, sorella spirituale e collega sciamana spagnola, in Perù, nel Valle Sagrado de los Inkas. Lei arrivava ed io stavo per ripartire dopo un soggiorno di un mese. Ci conoscemmo all'ostello e condividemmo due intensissime giornate: meditammo e cantammo insieme e la accompagnai al mercato del villaggio di Urubamba per mostrarle dove comprare formaggio e frutta. Rimanemmo in contatto email finché non si presentò l'occasione di ritrovarci e viaggiare insieme a Compostela, sull'antica via pagana che portava all'oceano, alla ricerca della "puesta del sol"- l'estremo tramonto - per incontrare la morte.
I cammini per Compostela sono molti. Partono dal Mar Nero, dal nord Europa, dall'Inghilterra, dal Portogallo, dalla Spagna meridionale e dalla Lombardia. Io da tempo cercavo un cammino che mi risuonasse e che non poteva essere il tradizionale e più famoso Camino Francès, che parte da San Jean pied-de-port o da Roncisvalle e arriva a Santiago.
Così, quando Teresa mi parlò del Camino de la Oca, che parte da e **ritorna** a piedi a Santiago dopo aver raggiunto Finisterre e Muxìa sull'oceano, sentii immediatamente che era quello che avrei percorso. Ho scelto di seguire le tracce dei Templari sull'antico cammino celta del dio Lug.
Fu l'idea del ritorno a piedi che fin da subito catturò la mia attenzione. Il ritorno per consegnare all'umanità ciò che è stato trovato alla fine del viaggio di andata.
Il cammino verso ovest è un cammino incontro alla morte. Ma diventa immortale colui che dopo aver incontrato la morte torna indietro alla vita. Una volta raggiunto l'oceano, la "puesta del sol" e la comprensione che ***la morte è un passaggio*** per la vita dall'altra parte dello specchio, l'eroe

ritorna a est per incontrare nuovamente la vita e lì diventa immortale. Il ritorno verso est a piedi è altrettanto importante che l'andata. Il cammino di Compostela può risanare, per la legge alchemica dell'analogia, ciò che non si riesce a compiere o a comprendere nella vita ordinaria. E' una lunga meditazione attiva sulla vita, la morte, l'immortalità.
Essendo una via della "mano sinistra", femminile, che si snoda tra dolmen e corsi d'acqua attraversando boschi sacri, sentii giusto percorrerla con una potente sorella. Teresa è molto simile a me. E' selvaggia, forte e impavida. Come me suona il tamburo e canta con voce simile alla mia. Al Finisterre cantammo molto al mare sia dal faro del Cabo Fisterra sia dall'Eremo di San Guillermo, un'antica Ara Solis sulla montagna della penisola di Fisterra.
E cantammo anche all'Eremo de San Bartolo in Vimianzo. Nell'antico sito cerimoniale druidico di megaliti concavi in cima a una montagna, il vento, tanto forte da riuscire a stento a stare in piedi, disperdeva le nostre voci. Offrimmo tabacco alle enormi pietre piatte che fungevano da altari e dopo un canto durato quasi un'ora, dal nulla apparve un uomo albino che disparve dopo qualche istante.
Il camino de Fisterra, così è chiamato in lingua galaica, è un circuito di circa 250 chilometri. Dal Fisterra ho riportato una boccetta di acqua vibrazionale che tengo sulla mia mesa, nel mio spazio cerimoniale.
Teresa ed io partimmo a piedi dal Seminario Menor di Santiago alle 8,00 di sabato 18 agosto 2012, dirette a ovest verso l'oceano, cercando tutti i punti dove fermarci e collegarci alla Madre, dove celebrare cerimonie nell'acqua e offrire tabacco, riso e sale. Fummo di ritorno a Santiago mercoledì 5 settembre 2012 alle ore 16,00, esattamente dopo due settimane quattro giorni e otto ore.
Ciò che ricordo con maggior gusto, di quella lunga meditazione attiva che fu il mio camino de Compostela, erano i momenti in cui, negli ostelli dei pellegrini, mi mettevo ai fornelli per preparare la nostra zuppa serale. Abitualmente, all'arrivo a destinazione, depositavamo gli zaini all'ostello e cercavamo un negozio dove comprare frutta e pane per il viaggio dell'indomani e un po' di verdura e legumi per la zuppa. Gli altri pellegrini, abituati allo scatolame (**pasta col tonno** è il menù internazionale del pellegrino!) annusavano l'aria emettendo piccoli guaiti e sbirciandomi dietro le spalle, mentre Teresa prendeva diligentemente nota degli ingredienti per riproporre i miei intrugli di ritorno alla sua casa.
Ma non è per *tirarmela da cuoca* che scrivo questo capitolo, bensì per raccontarvi la mia avventura sul cammino templare.
La mattina della partenza, il silenzio dei nostri passi era quasi surreale. Senza proferire parola, ci alzammo dalle brande dell'antico ostello e ci vestimmo al buio per non disturbare i pellegrini giunti stanchi alla fine del loro cammino. Ci caricammo lo zaino sulle spalle e ci mettemmo in strada che il sole non era ancora sorto, con il cuore che batteva forte, carico di aspettative. Lo zaino, sulle spalle non abituate, pesava già molto dopo i primi 30 minuti… come avrei fatto a portarlo per tre settimane???
Attraversando Santiago addormentata transitammo dalla plaza Cervantes, dove un tempo venivano bruciate le streghe. Offrimmo tabacco alla fontana che oggi sorge in luogo del patibolo. Il nostro cuore doleva in risonanza con il dolore di tutte le donne del passato ma anche del presente, che sentivamo sorelle dal profondo dei nostri cuori.
Appena fuori dalla città, seguendo le frecce gialle e le conchiglie che indicano il cammino, cominciammo a chiacchierare animatamente dichiarandoci a vicenda i nostri intenti e le tematiche da sanare durante il viaggio verso ovest. Giunte al paese di Quintans eravamo già stanche e affamate. Incontrammo un delizioso torrente e ci bagnammo i piedi collegandoci all'intento, chiedendo aiuto agli Spiriti del luogo e sbranando una pagnotta e un pezzo di queso.
Tra la fine del paese di Ames e l'inizio di Carballo ci fermammo nuovamente per mettere i piedi nell'acqua della fonte offrendo tabacco. Ogni corso d'acqua che incontravamo diventava per noi un momento cerimoniale. Ci fermammo alla fonte di Rapote e sotto il ponticello di legno di San Mamede da Pena.

Lo zaino era pesante e le gambe stanche ma il mio cuore era forte e deciso. Sentivo profondamente di stare ripercorrendo una via antica e sacra e ogni mia energia era dedicata ad arrivare in fondo… alla puesta del sol sull'oceano.
Ci fermavamo spesso lungo il percorso per meditare sul nostro intento e mettere i piedi nell'acqua offrendo tabacco.
E a Pontemaceira, sul rio Tambre, celebrammo una vera e propria connessione all'acqua nei mulini sul fiume, sotto al ponte romano intatto. Poi ci fermammo a divorare tortillas de patatas formaggio pomodori e cerveza. Quando la sera arrivavamo all'albergue de peregrinos lasciavamo cadere gli zaini e ci precipitavamo sotto la doccia. Poi facevamo il bucato e stendevamo i nostri indumenti nello stendino comune insieme a dozzine di calze mutande e magliette, come una grande famiglia con **tanti figli**.
Si creava una strana e sincera complicità con gli altri pellegrini. Sebbene la maggior parte di coloro che percorrono l'antica via della Madre siano convinti di fare poco più che un trekking un po' particolare, la sacralità del cammino e l'energia della lay line lasciano il segno e costringono tutti a guardarsi l'un l'altro come fratelli.
Lungo il cammino ci sono molti cruxeiros templari. I cruxeiros sono colonne sovrastate dalle croci templari a bracci uguali; venivano posti dagli antichi monaci guerrieri per segnare il percorso dell'energia. Ogni volta, Teresa ed io ci fermavamo in meditazione e ascolto e offrivamo tabacco.
Incontrammo un cruxeiro molto speciale dove ci fermammo per un po' officiando una cerimonia di fumo sacro. Avevamo attraversato il Monte Aro, percependo in esso un portale e contemplando in silenzio, tra le fate, il suo incanto nel mattino brumoso.
Scendendo dal monte lo incontrammo: il cruxeiro di San Cristobal de Corzòn, in un cimitero pieno di statue di angeli con grandi ali bianche. Un luogo mistico, ricco di simboli esoterici e petroglifi. Sulla scalinata che scendeva alla chiesina erano incisi fiori della vita. Bruciammo incenso camminando intorno alla colonna in senso orario e sostando alle quattro direzioni per onorarle. Poi Teresa arrotolò una sigaretta con tabacco biologico e l'accese. Offrì ogni boccata di fumo agli Spiriti del luogo e a coloro che ci avevano precedute, secondo il rituale che aveva imparato dalla curandera Eliana durante la sua permanenza studio in Perù.
Fu a Olveiroa che sentii parlare per la prima volta del *caldo gallego*, un piatto tipico della Galizia. Mi feci l'idea che fosse qualcosa di incredibilmente squisito. Chiesi alla padrona dell'albergue se ne avesse da farmi assaggiare ma rispose che bisognava prenotarlo un giorno prima perché era complesso da preparare e occorreva procurarsi gli ingredienti.
Così ripartii senza aver potuto gustare quella rara prelibatezza.
Nei giorni seguenti Teresa ed io camminammo e camminammo e camminammo.
Quando ci si presentavano siti interessanti ed energeticamente carichi sostavamo e celebravamo cerimonie. Facemmo una deviazione alla Pedra da Arca, un dolmen molto ben conservato e pressoché sconosciuto (il che ci dava il vantaggio di poter officiare senza la presenza di turisti, pellegrini o semplici curiosi). Entrammo nel dolmen con offerte di tabacco per risvegliare la memoria contenuta nei monoliti e trasmetterle alle nostre cellule. Seduta sulla terra nuda, con la schiena appoggiata alle antiche pietre, abbandonai per un po' ogni stanchezza e ogni lotta, lasciandomi penetrare dalla sensazione di protezione che sempre la roccia mi comunica.
Lì dentro, nel ventre della Madre, ero al sicuro.
Il giorno dopo proseguimmo e affrontammo la salita sulla montagna. Incontrammo un tratto lastricato di ciotoli verdi come giade. Ne percepimmo l'energia risanatrice: ci sdraiammo prone e lasciammo che assorbissero la nostra stanchezza. Chiedemmo ad alta voce la
"DISATTIVAZIONE E DISTRUZIONE IMMEDIATA DI OGNI PROGRAMMA LIMITANTE E DI OGNI BLOCCO DEL RISVEGLIO FISICO MENTALE E SPIRITUALE".
Ripetemmo la richiesta tre volte.
E finalmente giungemmo all'ultima cima prima del mare: il monte das Buxantes. Mentre camminavamo sul sentiero indicato dalle conchiglie si presentò alla nostra vista un monolito enorme, sdraiato. Sembrava una balena. Ricordai che per i nativi la medicina della balena è LA

MEMORIA. Così decidemmo di salire a piedi nudi sull'enorme pietra/balena e cantare, offrendo tabacco, alle memorie cellulari.
Riprendemmo il cammino e dopo un'ora circa cominciammo a vedere l'oceano. L'emozionante visione ci colse di sorpresa dopo tanta montagna. Fu come un ambito premio che quasi avevamo paura di afferrare. Ma le fatiche erano tutt'altro che terminate. La discesa verso il mare fu durissima poiché il sentiero era ripido e le gambe stanche.
Arrivammo a Brens e ci fermammo al primo albergue che trovammo in fondo alla discesa. Ci andò bene poiché Pedro, il padrone, era a sua volta pellegrino e conosceva bene lo stato in cui ci si trova quando si giunge all'ostello dopo aver percorso quel tratto di strada. Eravamo talmente stanche che ci accasciammo sulle brande senza nemmeno toglierci gli zaini dalle spalle. Pedro, con grande amorevolezza di fratello, ci aiutò a sfilarli e a toglierci gli scarponi.
Pioveva a dirotto.
Aveva cominciato a piovere all'inizio della discesa e l'ultimo tratto l'avevamo percorso sotto la pioggia battente che ci colava dentro gli impermeabili.
Per fortuna io avevo un orribile ma funzionale ombrellino che gli altri pellegrini deridevano apertamente ma in segreto invidiavano poiché teneva al riparo lo zaino. La peggior calamità, per un pellegrino di Compostela, è per l'appunto rappresentata dall'acqua piovana che penetra nello zaino.
Intirizzita fin nel midollo com'ero, desideravo ardentemente un caldo gallego. Immaginavo il calore del brodo che scendeva nell'esofago a rinvigorirmi il corpo. All'albergue di Pedro conoscemmo un pellegrino basco che viaggiava solo – Fermìn – attore torero (davvero!!!). Mi disse che lui aveva trovato un locale dove cucinavano il caldo gallego.
Me lo indicò. Mi ci precipitai ma quando arrivai era finito.
Mi consolai con una strepitosa paella, offerta e cucinata per tutta la camerata da Isabel, pellegrina catalana che viaggiava sola e che avremmo incontrato di nuovo a Muxia.
Il giorno dopo era quello in cui avremmo finalmente raggiunto il Finisterre. Alla presenza costante dell'oceano, attraversammo l'ultimo tratto della penisola. All'arrivo festeggiammo il raggiungimento della meta. Autostima, orgoglio, condivisione furono gli ingredienti della nostra cena. E un bicchierino di vino albarinho. Finalmente stavamo per vedere la puesta del sol - l'incredibile tramonto per cui avevamo camminato fino alla fine del mondo - dalla "Praia da fora", la spiaggia orientata perfettamente a ovest. Stendemmo sulla sabbia i nostri teli impermeabili e ci sdraiammo aspettando in silenzio. La giornata era stata radiosa e il tramonto ci regalò tutti i colori dello spettro di luce in sequenza. Come una dolce benedizione divina, i colori del tramonto si appoggiavano sui nostri capelli, ci accarezzavano le teste ricompensando la nostra tenacia.
Ritornando all'ostello cercavo ancora il caldo gallego. Pensavo di essermelo meritato.
In tutto il Finisterre non c'era un solo locale che ce l'avesse nel menù.
Ci fermammo un giorno per goderci il mare e la spiaggia e poi ripartimmo verso nord, dirette a Muxia, l'ultimo punto del triangolo che formava il circuito de la Oca.
A metà strada sostammo alla Praia Do Rostro, una spiaggia selvaggia dove il vento creava vortici di sabbia e sollevava piccole conchiglie. Cantammo al vento. Alla libertà. E poiché eravamo esattamente a metà del percorso celebrammo insieme l'inizio della fase di ritorno.
Giungemmo a Lires per la notte. A Lires il Rio Castro sfocia nell'oceano. L'incontro tra acqua dolce e acqua salata crea un punto energetico molto forte.
L'ostello era pulitissimo e offriva piatti caldi. Azzardai alla padrona la richiesta e……. sì! Aveva del caldo gallego. Non per i pellegrini, però. Lo aveva cucinato per la sua famiglia. La mia espressione la convinse tuttavia a offrirmi, "se mi accontentavo", quello che era avanzato. Ne divorai due ciotole prima di rendermi conto che era una semplice minestra di patate e fave con un pezzo di prosciutto.
La **busqueda** del caldo gallego era terminata.
L'indomani partimmo per Muxìa. Lungo il sentiero incontrammo una giovane donna che viaggiava sola: Rebeca, catalana.

Vedemmo la prima volta Rebeca seduta nel bosco sul suo zaino. Ci guardammo, ci riconoscemmo: era vestita come noi da sciamana, indossava pantaloni afgani colorati, una maglietta corta scucita e un cappello etnico scolorito.
Confesso che mi divertiva osservare i pellegrini del terzo millennio che, inguainati in tutine supertecnologiche, sembravano sapere il fatto loro riguardo l'equipaggiamento necessario.
Ci sedemmo accanto a Rebeca e chiacchierammo un po' scambiandoci i rispettivi intenti.
Proseguimmo insieme per Muxia dove arrivammo nel tardo pomeriggio.
Solita trafila: ostello, check in, doccia, bucato, spesa.
E poi difilato a vedere l'altro ineffabile tramonto all'estremo ovest, sul promontorio del monte Corpiño che penetra in un mare perennemente agitato: a la Pedra de Abalar.
La Pedra de Abalar è un antico luogo di culto celtico. Un monolito orizzontale molto particolare che poggia su "3 zampe" e viene venerato dal III millennio a.C. Vi si celebravano riti iniziatici di passaggio e guarigioni. Era considerata una manifestazione in terra del Divino.
Sedute sulle rocce lisce, riparandoci dal vento come potevamo, Teresa Rebeca Isabel - che avevamo ritrovata all'albergue – ed io celebrammo una cerimonia di consegna della fertilità alla terra.
Il monte Corpiño è un'estesa area cerimoniale di monoliti identici alle tor di Cornovaglia, di cui parlerò nel prossimo capitolo. Dopo la cerimonia percorremmo tutta l'area in salita e ci fermammo in cima per cantare e suonare il tamburo di Rebeca.
Il giorno dopo iniziammo il CAMMINO DI RITORNO A SANTIAGO:
Lungo la strada scoprimmo, a San Martiño de Ozòn, la cooperativa "Aurora de los caminos", gestita da due coraggiose donne, Marta e Soraya che avevano preso in gestione un monastero del XII secolo, lo avevano restaurato e al suo interno avevano ricavato un albergue de peregrinos. Con Marta e Soraya fu amore a prima vista. Ci invitarono alla loro tavola e io cucinai un perfetto caldo gallego per loro, i loro compagni, i loro figli e i loro amici.
La particolarità di Aurora de los caminos era di possedere nel suo giardino un horreo originale del XVI secolo dove si poteva passare la notte. El horreo è una costruzione longitudinale in pietre, basata su pilastri alti più di un metro. Veniva tradizionalmente usato come magazzino. Quello di Aurora de los caminos è il quinto horreo più grande della Spagna. Fu veramente un'esperienza mistica.
All'alba, salutate con grandi abbracci le sorelle incontrate, partimmo alla volta di Santiago. E ci imbattemmo in una difficoltà che non avevamo minimamente calcolato. Al ritorno le svolte non sono indicate dalle conchiglie come all'andata. Poiché il ritorno non viene considerato parte del cammino.
Ogni volta che non sapevamo quale strada prendere ai crocicchi, Teresa ed io ci sedevamo per terra e attendevamo l'arrivo di pellegrini diretti a Muxìa. Così potevamo proseguire sulla strada dalla quale loro erano giunti. Chiedemmo spesso aiuto ad ogni entità benefica possibile. Un paio di volte fummo letteralmente riposizionate sulla via giusta da qualche anima buona che ci inseguiva per indicarcela: i nostri angeli custodi dovettero avere il loro bel daffare in quella settimana.
Sospetto che stiano ancora cercando di riprendersi dallo stress (sento un inconfondibile odore di tisana alla valeriana celeste).
A Vilastose-Senande ci aspettava uno dei momenti più intensi e sacri di tutto il nostro cammino. Ci fermammo al baretto del paese per rifocillarci con un tè e il padrone del bar, guardandoci dritte negli occhi (aveva la stessa espressione del vice autista sulla corriera in Messico), ci disse che dovevamo prendere la deviazione per las Caldeiras do Castro.
Aggiunse che a noi sarebbero molto piaciute.
Lo capiva dai nostri pantaloni.
Le Caldeiras do Castro sono cascate nel rio Castro. I Celti Nerii le consideravano sacre. I loro guerrieri vi andavano a purificarsi prima della battaglia. Il luogo non è conosciuto e al nostro arrivo potemmo immergerci completamente in quell'acqua pura, vibrazionale. Ci togliemmo scarpe e abiti ed entrammo in una piccola insenatura tranquilla tra due cascatelle. Le caldeiras ci regalarono un'immersione purificatrice totale, l'unica di tutto il viaggio. Quando uscimmo dall'acqua ci

sdraiammo sulle pietre piatte e calde, godendo del calore del sole come due lucertole nel tempo del sogno.
Il nostro viaggio era quasi finito. Dopo altri cinque giorni di marcia cominciammo a intravedere le guglie della cattedrale di Santiago de Compostela da lontano.
Entrando in Santiago ci fermammo ancora una volta alla fontana della Plaza Cervantes per ringraziare gli Spiriti e offrire tabacco all'acqua. Mi tolsi le scarpe, affondai i piedi nella fontana e poi le buttai via. Erano le scarpe più vecchie che possedevo e nelle suole si erano formati due grossi buchi.
Finalmente al Seminario Menor per l'ultima notte. La mattina dopo di buon'ora, prima dell'arrivo dei pullman di turisti, io e la mia sorella sciamana entrammo nella cattedrale. Dietro l'altare maggiore vi è una piccola cappella laterale, chiusa, che contiene una pregiata Madonna Nera lignea. Ci sedemmo sugli scalini esterni della cappella, collegandoci in preghiera con l'energia della Madonna Nera che rappresenta il femminino sacro. A quell'effigie della Madre consacrammo la nostra ultima meditazione.
Il Camino era concluso e l'Oca aveva fatto ritorno alla casella di partenza.

* * *

Insegnamento...

... risveglio delle memorie cellulari: il cerchio delle donne

Mettetevi in viaggio, sorelle mie, da sole senza paura. L'intero pianeta dovrebbe risuonare delle chiacchiere delle donne che viaggiano sole e si incontrano ai crocicchi del mondo.
Viaggiare sole vi mette in contatto con la vostra essenza e le vostre risorse più nascoste. E con sorelle spirituali di ogni paese, ricostruendo il cerchio spezzato delle donne. Ho avuto una intensa condivisione di taxi colectivo, mentre viaggiavo sola in

Messico, con una meravigliosa donna tedesca, che viaggiava sola lei pure. Proveniva da Palenque e io arrivavo.
Nello spazio di una corsa in auto ci raccontammo le reciproche vite sogni e speranze e ci salutammo senza nemmeno esserci dette il nostro nome. Eppure il ricordo di quella sorella alta e atletica, dai capelli rossi a spazzola, dalla mascella forte e dagli occhi intensamente azzurri, ancora mi accompagna.
Viaggiare è l'unico modo per mettersi alla prova. Scoprirete di essere molto più forti di quanto pensate. Di avere risorse nascoste.
E risveglierete le memorie cellulari, non soltanto quelle dei siti ma anche quelle delle vostre relazioni. Il cerchio delle donne si sta risvegliando tutt'intorno al perimetro della terra. Per conoscerle dobbiamo uscire di casa e metterci in strada con lo zaino. Il che è un'attitudine molto sciamanica come lo è alloggiare negli ostelli e cucinare in enormi cucine comuni, condividendo i mestoli con una dozzina di esseri umani che dicono pasta e tonno in differenti idiomi.
Il cammino templare dell'Oca è un buon modo per cominciare a viaggiare sole: è sicuro, protetto, vicino. Lo spagnolo assomiglia all'italiano, gli ostelli sono accoglienti, la strada è battuta da molti pellegrini e chiunque si trovi in difficoltà trova aiuto.
Partite donne, e andate a incontrare i luoghi sacri dei druidi Nerii e le vostre sorelle lungo il cammino.

capitolo 11

Il potere delle pietre, Cornovaglia e Bretagna, memorie cellulari terza parte

Riuscire ad evocare la magia e il profondo senso di mistero che si respirano nei siti delle antiche pietre, dove menhir, dolmen, cromlec'h e cairn ancora sfidano i millenni e rimangono in piedi, è davvero difficile. Per me ogni volta è un'emozione tale da lasciarmi senza fiato i primi minuti. Quando entro in un cerchio di pietre, che siano enormi come quelle di Avebury nel Wiltshire o più piccole come quelle che si trovano sulle colline della brughiera in Cornovaglia, ho la certezza di esserci già stata molte vite fa.
Ho viaggiato in Francia settentrionale e in Inghilterra meridionale in momenti diversi. Ma sempre, quando torno negli ancestrali luoghi megalitici, sento come se stessi riprendendo il filo interrotto nel viaggio precedente…
In una vita precedente…
Il potere delle pietre è grande perché, come ho scritto nel capitolo 6, contengono e trasmettono molte memorie "lavorando" in sinergia con l'acqua.
Il mio primo reale stupore entrando in un cerchio megalitico fu ad Avebury, uno dei più antichi e meglio conservati di tutta l'Inghilterra meridionale. Tralascio Stonehenge poiché non è più possibile entrarci ma solo vederlo dall'esterno. Senza contatto diretto con le pietre non è possibile risvegliare le memorie. Ad Avebury invece, nei due enormi cerchi di monoliti giganti, camminai per ore, come trasognata, col cuore che batteva all'impazzata, sulla verdissima erba inglese (squadre speciali dell'esercito la riverniciano ogni notte!) e ad un certo punto, ignorando stoicamente le numerosissime produzioni fisiologiche di mucche e pecore di cui l'erba era disseminata, ebbi il coraggio di togliermi calze e scarpe e di proseguire a piedi nudi.
Passavo da un monolito all'altro, accarezzandoli con le mani e pronunciando a bassa voce parole di potere di cui non conoscevo il significato e che provenivano dalla parte più nascosta della mia memoria. Accesi una piccola candela (ogni sciamana che si rispetti gira sempre con la sua piccola borsa di medicina e ha sempre a portata di mano un po' di tabacco, un fiammifero e una candelina). E mi sedetti in ascolto, con la schiena appoggiata contro la roccia e gli occhi chiusi. Vidi processioni di druidi e druidesse che millenni fa attraversavano la avenue megalitica diretti all'area cerimoniale della Silbury Hill. Sentii le loro sommesse nenie cantate a bocca chiusa.
Io ero con loro! Vidi me stessa camminare con loro!!!
Le antiche "pietre sapienti", come le chiama Giulio Cesare nel De Bello Gallico, ci parlano di come e perché fu costruito il mondo e di chi lo abitò prima di noi. Alla loro ombra ci si sente al sicuro e protetti. Esse hanno superato, intatte, i diluvi e i terremoti.
In Cornovaglia, la magia dei cerchi megalitici si intreccia al selvaggio mistero delle tor. Nella brughiera del Dartmoor le tor, le antiche torri naturali di granito, si stagliano contro il vento e la pioggia, come guardiane di una terra sacra e intatta.
Percorrendo il Dartmoor si incontrano molte tor e alcuni cerchi di pietre. Altri, dai nomi strani e meravigliosi di Merry Maiden, Mên-an-Tol, Boscawen'un, si trovano vicino al mare, scendendo verso il Land's End, la fine del mondo: il punto più occidentale dell'Inghilterra.
Entro nel cerchio di Scorhill da est in silenzio.
Saluto le due pietre che costituiscono le porte di ingresso.
Chiedo il permesso di stare lì e comincio a percorrere il cerchio lentamente, in senso orario, toccando e salutando ogni monolito.
Poi vado al centro; mi siedo, rivolta verso est, e cantando mi lascio assorbire da un eterno ineluttabile senso di continuità della vita.
Sono stata da sempre e sempre sarò….

La mia casa è in quel cerchio…
Io lo riconosco…
E lo onoro…
Nel mio vecchio e scassato mp3 risuonano musiche di Alan Stivell, bardo celtico: "Tir na nogh".
Con esse il mio corpo si nutre dell'emozione giusta e l'anima ricorda… ricorda… ricorda
Grazie sorella Antonella per aver espresso così bene nella tua poesia il mio ricordo.

Ah, Kekerè!
Io cerco la dea che contenga la mia anima
Una dea così grande da abbracciare
i frammenti di me sparsi per il mondo
Io cerco la dea che uccide senza uccidere
La dea mai nata da alcuno che fa nascere
La dea che lascia le sue tracce
ma non è mai passata di là
Io l'ho cercata in forma di serpente
Io l'ho cercata come uccello e pesce
Io l'ho cercata con le sue mille teste
E tutte le volte che l'ho vista mi è sfuggita
Tutte le volte che l'ho udita non l'ho vista
Cerco la dea della forza delle donne
Una dea giusta per i figli e per le figlie
La dea del cielo e della terra
La dea dei quattro elementi
L'orichá del sorriso e della memoria
Cerco la dea che apre il cerchio della storia

AH, KEKERÈ di Antonella Barina da'MATERNO ANCESTRALE', Edizione dell'Autrice, n.6, 2006; Ed. Le Colonnette, 2009

Ho nostalgia di un tempo forse più duro ma sicuramente più vero e profondo, dove la vita aveva un senso, dove ogni creatura sapeva di essere collegata alle altre.
Dove il canto e la danza valevano. Dove la preghiera era nutrimento quotidiano e fondamento dell'esistenza.
In Bretagna l'impressione che ho avuto all'arrivo a Carnac, dove mi attendevano quattro chilometri di allineamenti megalitici, fu davvero quello di essere finalmente a casa. E tutte le volte resto senza parole e i miei occhi si colmano di lacrime. Nell'enorme area cerimoniale di Carnac vidi meraviglie impossibili da descrivere: Ménec, Kermario e Kerlescan, Manio e Kercado, 3.000 megaliti disposti su 10 file, allineati con la levata eliaca.
Nei giorni seguenti, muovendomi lungo la costa, giunsi al golfo del Morbihan e vidi il cairn di Gavrinis, con i suoi triangoli scolpiti con la punta rivolta verso il basso, simbolo dell'energia femminile. Un enorme utero da utilizzare come tempio per riti iniziatici di rinascita. I megaliti che formavano le due pareti dell'allée couverte (il tunnel) erano caldi e accoglienti, stupendamente scolpiti con motivi labirintici. L'energia dentro era dolce e bella.
E vidi il cairn di Loqmariaquer. Menhir dai 10 ai 14 metri.
Il Dol de Bretan a Champ Dolent un menhir enorme, alto 9 metri, e la Roche-aux-fées (la roccia delle fate), un'allée coperta di 10 megaliti in un boschetto di querce di cui una aveva inglobato nelle radici la pietra stessa.
Il mio cuore esplodeva, cavalcava, ricordava…
Le "allée couverte" sono corridoi coperti composti di monoliti, mentre i cairn sono vere e proprie costruzioni tondeggianti o colline artificiali, spesso a cupola spiraliforme, con un'allée interna che si interrompe al centro esatto. In generale i siti megalitici vengono sempre associati dalla scienza ufficiale ai culti dei morti e alle sepolture preistoriche. Tuttavia camminando tra le antiche pietre e interrogandole non ho avuto affatto sentore di morte ma piuttosto di luoghi di iniziazione per sogni e visioni e seppellimenti rituali.

Come nelle tombe dei giganti in Sardegna, così nelle allée e nei cairn l'atmosfera che si respira e le sensazioni che si hanno a pelle non sanno affatto di tombe ma piuttosto di "templi-caverne" dove connettersi alla Madre Terra e alle divinità ipogee.
Chiesi conferma al pendolo proprio mentre mi trovavo nel meraviglioso cairn di Gavrinis e, naturalmente, l'ebbi: alla domanda "è una tomba" rimase fermo, alla domanda "è un luogo d'iniziazione" il pendolo girò.
Fu durante quel viaggio che mi si risvegliò la memoria che le allée sono enormi uteri, i menhir enormi falli, e i cairn le pance gravide derivanti dall'unione iniziatica del menhir con l'allée couverte. L'unione realizzata interiormente dagli iniziandi che passavano una o più notti in questi luoghi di altissimo potere magico. L'uscita dal cairn simula l'uscita dall'utero, cioè la nascita, poiché le pietre che formano l'uscita dell'allée sono più basse rispetto al resto del corridoio.
Ebbi l'intuizione che quei menhir, singole pietre enormi erette, avevano la stessa dimensione dello spazio interno nelle allée.
Immaginai che un menhir si potesse rovesciare e introdurre nell'allée per un atto d'amore, e vidi che l'uno si incastrava perfettamente nell'altra come le parti intime di due eterni amanti. Così si risvegliò chiara la memoria: i menhir sono luoghi di attivazione dell'energia maschile, le allée di quella femminile mentre i cairn, pance gravide emerse dalla terra, sono il risultato dell'unione delle due attivazioni. La completezza. La shekinà biblica.
Camminando e ascoltando i monoliti, compresi che tutta la Bretagna, dal Finistère al Morbihan, da Brocéliande al Mont Saint Michel, è una gigantesca area cerimoniale dedicata alla sacra unione di maschile e femminile.
…..
Giorni dopo attraversai il Nemeton di Brocéliande: la grande vecchia foresta nel cuore della Bretagna. Il Nemeton per i Celti era un centro energetico e sacro, un luogo al "centro del mondo", alla confluenza tra lay lines: "nem" significa esattamente luogo di comunicazione (ricordate Nemancos a Compostela?).
La fama della foresta di Brocéliande è legata alle storie di Artù, Morgana e Merlino. La tradizione vuole che sia il luogo dove il druido Merlino istruì il futuro re di Britannia Artù, dopo averlo tolto alla sua madre naturale. Artù a 16 anni divenne re di un territorio che comprendeva la Britannia inglese e la Bretagna francese, ovvero l'Armorica.
Mi avviai a piedi verso l'ingresso della Valle senza Ritorno e percorsi in silenzio il sentiero ai bordi del ruscello fino allo "Specchio delle Fate", il laghetto a forma di 8. Avevo la sensazione che il tempo si fosse fermato o che non esistesse più. Si narravano storie di viaggiatori rimasti nella foresta per 15 giorni convinti che ne fossero passati solo due o tre. Di nuovo un luogo d'energia misterioso e inquietante, con tanta acqua, come tipico dei nemeton druidici. Vi si respirava un'atmosfera a un tempo attraente e spaventosa. Il silenzio era così vivo e attivo da non consentire di pronunciare parole senza sentirsene disturbati.
Scappai.
Da lì raggiunsi la Source de Barenton a qualche chilometro di distanza. Nella gelida, purissima acqua della sorgente ricca di ozono di Barenton, dove Merlino e la sua amata Nimue solevano bagnarsi, ebbi il coraggio di calarmi a piedi nudi. Mentre venivano trafitti da mille spilli di ghiaccio, io mi ritrovai a viaggiare e a ricevere informazioni ad un ritmo velocissimo. Quell'acqua limpida era estremamente benefica e ci rimasi finché i piedi non divennero bluastri.
Proprio mentre stavo nell'acqua di Barenton ebbi l'ultima parte della visione della mia vita con Paracelso, che vi racconto nel prossimo capitolo.
Quando i piedi furono completamente paralizzati, qualcuno mi aiutò ad uscire.

Illustrazione di Nahima

Illustrazione di Nahima

epilogo

Una regressione spontanea, Brocéliande (Bretagna), la memoria delle vite passate III

La serva di Paracelso 3° parte

Lui aveva passato ore di incertezza ma senza disperazione. Si aspettava da tempo di essere imprigionato e rinchiuso in una gelida buia cella. Lo aveva previsto in ogni dettaglio. Alla fine aveva semplicemente smesso di scappare dal suo inevitabile destino, dal destino comune a tutti gli innovatori.

Da che mondo è mondo coloro che insegnano a guardare la luna oltre il dito erano stati osteggiati, disprezzati, temuti e suppliziati in vari modi. Non era il primo e purtroppo non sarebbe stato l'ultimo, almeno sul piano di esistenza nel quale aveva scelto di servire per quella incarnazione.

Per un attimo provò ad esplorare con le mani le pareti della cella cercando di comprenderne la forma, ma poi si abbandonò, vinto dall'inutilità dell'operazione: una forma o l'altra cosa cambiava? Era appunto forma... apparenza.

All'improvviso udì rumore di passi che si avvicinavano, passi sgraziati, pesanti e irregolari - uno zoppo - pensò – o un ubriaco.

Quei passi non gli lasciavano presagire nulla di positivo per la sua attuale situazione. Il catenaccio cigolò pesantemente e la porta si aprì lasciando entrare poca luce verdastra e puzzolente. Dovevano essere parecchio in profondità. Il lercio individuo che gli stava davanti non era venuto per portargli qualcosa, ma per portargliela via.

- Dammi quello che hai addosso – biascicò rabbiosamente esalando un fetido odore di alcool – e non cercare di fare il furbo o ti accoppo ora. Nessuno ha interesse che esci di qui, cane!

Il guardiano credeva probabilmente che lui avesse con se denaro o forse un anello o una catena d'oro. Non sapeva che non gli era stato lasciato il tempo di prendere nulla e che, in ogni caso, non possedeva nulla di valore.

Paracelso cominciò a spogliarsi mentre l'altro lo guardava incerto.

- che fai?

- ti dò quello che ho addosso...

- ti ammazzo – gracchiò e gli si buttò addosso a corpo morto.

Paracelso vacillò, debole e affamato com'era, e si schiantò contro il muro con tutto il peso del suo aguzzino sopra di lui. Batté violentemente la testa. Perse i sensi.

Il guardiano si rimise in piedi a fatica e, sputando, finì di spogliarlo. Si portò via i suoi indumenti, lasciandolo completamente nudo, svenuto.

...

Io nel bosco camminavo sentendomi all'improvviso il cuore stretto da un'angoscia irrefrenabile. Cominciai ad emettere dei brevi guaiti, come una lupa addolorata, per dare uno sfogo a quell'oppressione; poi, ad un tratto, la testa mi esplose in mille frantumi.

...

Dopo un certo tempo Paracelso rinvenne e si ritrovò accasciato sul pavimento, con la testa incrostata di sostanza vischiosa: il suo stesso sangue. Il dolore era fortissimo ma, attraverso di esso, una esile via d'uscita andava formandosi. Nel buio totale mi vedeva proiettata in un cerchio luminoso al di fuori della sua scatola cranica. Vedeva me che camminavo nella foresta gemendo e premendomi la testa.
D'un lampo comprese: il colpo al cranio, concepito esclusivamente per nuocergli, gli aveva invece portato un gran beneficio.
Ancora non riusciva a comprendere come fosse stato possibile, ma sembrava che si fosse creata un'apertura attraverso la quale mi poteva vedere. E, meglio ancora, le sue immagini mentali potevano entrare nella mia testa. Come due vasi comunicanti.
Aveva sognato, una volta, di certe pratiche che i monaci, nelle alte montagne del lontanissimo Oriente, effettuavano con dei cunei sulle ossa craniche, creando passaggi per aprire la vista interiore. Al momento, però, era troppo stanco e intontito per capire. Ci sarebbe stato tempo più tardi... forse. Si accorse di essere nudo e cominciò a battere i denti, rannicchiandosi sempre più per proteggersi dal freddo con le sue stesse membra, come poteva. La cosa che più gli importava era comunicare con me e così, istintivamente, sebbene si trovasse già completamente al buio, chiuse gli occhi per aumentare la concentrazione, il raccoglimento.
...
Intanto io avevo lacerato il bordo della veste e ne avevo ricavata una fascia che mi ero stretta intorno alla testa per trovare sollievo a quei dolori lancinanti.
Chissà come mi venivano in mente le parole di Paracelso, un sera in cui era particolarmente ispirato nella lettura del suo pericoloso libretto:
"Mi si accusa di non entrare nella medicina per la retta porta... In verità quella è la retta porta, che consiste nella luce della natura... Esamina tutti i libri che furono composti sulla medicina: ciò che concorda con la luce della natura rimane ed ha forza; ma ciò che non concorda con essa è un labirinto che non ha né ingresso né uscita... Coloro che si smarriscono (nel labirinto) vanno e cercano senza fine e cercano dove non vi è nulla, trovano dove non vi è nulla e trovano ciò che non è nulla... L'arte della medicina procede da uno solo, e cioè da Dio; ed è da lui che deve sgorgare il fondamento".
E io mi trovavo proprio completamente immersa in quella natura che veniva indicata come il libro di Dio. Sentivo nella testa il respiro di Paracelso, la sua voce, i suoi pensieri e soprattutto la sua sofferenza. Ma sentivo anche con estrema chiarezza che tutto quel dolore non era e non sarebbe stato vano. Il Disegno non aveva mai tessuto nessuna trama inutile. Forse il corpo doveva passare attraverso il dolore per giungere, sublimandolo, ad una più alta percezione dell'esistente. Come una prova iniziatica.
Dalla sua cella, Paracelso trasferiva in me attraverso il foro nel suo cranio tutto ciò che poteva. Tutta la sua scienza, le sue intuizioni, i suoi ricordi. Velocemente, sempre di più, mi saturavo di un sapere che non era mio.
Mi sentii completamente collegata a quell'uomo e sempre più al suo servizio, al servizio di un Piano che non comprendevo ma che non riuscivo ad abbandonare.....

..... ero sempre stata una serva.... e non avrei mai più potuto essere altro.
All'alba Paracelso morì.

conclusione semiseria

Stile sciamanico di vita ordinaria

Alcune cose – di quelle cose che fanno allarmare le madri e scuotere la testa ai fratelli maggiori - da tenere presenti per coltivare l'attitudine sciamanica che è in noi:

1 – Essere sempre anticonformiste. Il conformismo e la moda appiattiscono gli esseri umani verso il basso, uccidendo la loro creatività. E' fondamentale, per risvegliarsi, cercare di essere sempre come ci piace.

2 - Il jogging sciamanico: si chiama zomping perché prevede cambi di direzione e soste per raccogliere l'immondizia lungo la strada e stivarla in un apposito sacchetto appeso alla cintura. Abbigliamento per il jogging: calzoncini da spiaggia anni 50 color amaranto, felpina di cotone nepalese arancione e rosa con pizzi e strass, calzini a righe arancioni e rosa e comode ecoscarpe verdi da passeggio. Al posto degli auricolari collegati a una sorgente di musica, la sciamana durante lo zomping giornaliero canta dei mantra tibetani tipo OM MANI PADME OM.

3 - L'alimentazione sciamanica: si cucina fresco tutti i giorni, si mangia biologico, si fa la spesa poco e spesso per ascoltare i bisogni del corpo e non costringerlo a mangiare quello che si è messo nel frigo otto giorni prima, si inventano ricette fantasiose e irripetibili usando spezie e erbe essicate (la sciamana secca le erbe del suo giardino-orto-balcone e le aggiunge al sale). L'attitudine sciamanica non prevede che si possa mai cucinare due volte lo stesso piatto proprio perché siamo in continuo cambiamento.
Potete trovare alcune delle mie invenzioni gastronomiche ("ricette"?????) sciamaniche in fondo alla pagina e molte sul sito www.mangiobio.eu. Fino ad oggi mio marito ed io siamo sopravvissuti. Sono sempre spiazzata quando lui si siede a tavola, assaggia, gli piace e mi fa la fatidica domanda <Buono, cosa c'è dentro?> e a quel punto io lo guardo e non rispondo perché o non me lo ricordo o E' MEGLIO CHE NON GLIELO DICA!!!!

4 - L'abbigliamento sciamanico: tuniche di seta o cotone, gonne lunghe di lana, pantagonne afghane e corte giacchette, dozzine di pashmine e maglioncini supercolorati, berrettini e cappelli acquistati in giro per il mondo. Il tutto coloratissimo. Collane etniche di legno corda e pietre dure. Niente oro né pietre preziose. Concesso un pochino d'argento in dose omeopatica, perché è il metallo della luna.
L'attitudine sciamanica prevede di conoscere il valore energetico dei colori e delle pietre che si usano. Io per anni mi sono vestita esclusivamente di verde in tutte le sue tonalità, compresi accessori calze scarpe e borsa a tracolla (credo di essere l'unica persona al mondo in grado di fare una lavatrice di soli indumenti

verdi). Grazie a questo ho cambiato il colore della mia aura inserendo una qualità di amorevolezza che prima non c'era (ho passato i primi 25 anni della mia vita ad essere VERAMENTE ANTIPATICA!). Via via che procedo nel risveglio inserisco nuovi colori secondo il mio istinto: arancione, giallo e, di recente, turchese, pavone e porpora.
5 – La borsa di medicina: contenuto, strumenti, utilizzo. Avere con sé piccoli oggetti o sostanze naturali che ci consentano di onorare la Madre quando ci troviamo in un portale, o di fare offerte all'acqua, alle pietre, agli alberi, ci abitua a vivere costantemente nella dimensione del Sacro. Il sacro sentire è qualcosa che si crea e si nutre dentro, con la costanza e l'allenamento quotidiano. Nella via sciamanica ogni gesto è sacro poiché tutto viene dedicato al benessere della collettività e al Piano Divino.
Vi procurerete una piccola borsa a tracolla di tessuto naturale o ve la cucirete voi stesse ornandola con perline frange e piume. Ecco cosa ci inserirete:

- ❖ borsetta col tabacco;
- ❖ sacchettini di tessuto naturale contenenti riso biologico, sale integrale, zucchero di canna, erbe triturate, grani di incenso;
- ❖ bottiglietta di acqua vibrazionale (Lourdes, Diamante, acque di ruscelli o torrenti incontaminati vicini a casa vostra…);
- ❖ incensi
- ❖ accendino o fiammiferi (i secondi sono più naturali ma il primo non si inumidisce)
- ❖ bastoncino di legno per ogni evenienza;
- ❖ qualche piccola pietra speciale (vanno bene i quarzi e le pietre dure ma anche quelle plebee trovate da voi nella natura);
- ❖ conchiglia o bracierino per bruciare le erbe (io ho un comodissimo pentolino di rame comprato in un mercatino dell'usato);
- ❖ due carboncini;
- ❖ due candeline nel bicchierino di latta;
- ❖ portacandeline di vetro;
- ❖ miniporta incenso;
- ❖ minicampana tibetana con batacchio o altro piccolo strumento etnico;
- ❖ panno di tessuto naturale da usare come tovaglia per la vostra piccola mesa (altare)
- ❖ bussola

Quando andate nella natura mettetevi sempre a tracolla la vostra borsa sciamanica. Ecco come ne userete il contenuto.
Camminando nella natura vi troverete nel luogo che vi chiama e nella situazione giusta, in cui sentirete dal cuore provenire un desiderio di celebrazione e condivisione. Allora vi siederete vicino ad una pietra piatta.
Sulla pietra appoggerete il piccolo panno e sopra disporrete il portaincenso a ovest, le vostre piccole pietre di potere a nord,

la candelina nel portacandele di vetro a est, la bottiglietta a sud.
Accenderete prima la candela e poi l'incenso. Quindi verserete 3 gocce di acqua sulle vostre pietre di potere. In questo modo avrete attivato l'altare.
Poi offrirete un pizzico di tabacco alla pietra che vi ospita e all'intorno. Poi offrirete doni alle 4 direzioni: 3 grani di incenso all'Est, un pizzico di riso al Sud, di zucchero all'Ovest e di sale al Nord. Poi suonerete il vostro strumento chiamando gli Spiriti del luogo e ringraziandoli.
Infine accenderete il carboncino nella conchiglia o nel bracierino e su esso brucerete le erbe offrendole agli Spiriti. Quando cominceranno a elevarsi i fumi profumati prenderete in mano questo minituribolo e con movimenti circolari orari benedirete l'altare e l'intorno.
Starete in quel luogo in silenzio e meditazione finché lo sentirete. Quando ve ne andrete fate ben attenzione che le braci siano spente e che nulla di ciò che avete fatto possa provocare danni all'ambiente.
Non lasciate tracce. Non lasciate sporco.

Da Materno Ancestrale di Antonella Barina

NOI SIAMO LE DONNE

Noi siamo le donne che saltano a cavallo
quando il paese è assediato
Quelle che portano il pane
e distraggono il diavolo al crocicchio
Io mi lavo ad una fontana
L'acqua sul collo
Fiere, perché siamo la lancia
e il nostro stesso scudo

(Il padre di mia madre ha detto:
Avete fatto quello che gli uomini non sono riusciti a fare.
Il mio cuore si è riempito di orgoglio,
appena un'inquietudine mi suggeriva
un futuro di dannazione
e perdermi in imprese impossibili)

Siamo le donne che cavalcano senza sella
Siamo quelle che salvano i vostri paesi
Quelle che domani rinchiuderete
nei vostri ginecei
Siamo le donne che nessun muro
può imprigionare
Gli spiriti liberi
delle stagioni che verranno

Alimentazione e ricette

Un discorso speciale va fatto per l'alimentazione poiché in base a come ci nutriamo possiamo essere persone fantastiche o odiose, sane o malate.
Non ho nulla contro il mangiar carne. Sono stata vegana per anni. Le mie maestre di yoga apprezzavano e condividevano la mia scelta. Al contrario, lo sciamano che conduceva le capanne sudatorie che allora frequentavo mi sgridava regolarmente quando, durante la cerimonia della condivisione del cibo sacro, io passavo il vassoio con la carne senza mangiarla.

- Se vuoi stare nella cerimonia – mi diceva – devi rispettare la tradizione e il rito. La carne rappresenta la terra e se non la mangi non onori l'animale che ce l'ha donata.

Poi mi sono ammalata e il mio omeopata di allora mi disse che dovevo mangiare un po' di carne perché il mio gruppo sanguigno esige proteine animali. Con enorme tristezza (ero vegana per motivi etici ovviamente), ripresi a mangiare la carne qualche volta (molto poca davvero). Mi sentivo tradita dall'universo, dovevo rinunciare a un caposaldo della mia filosofia di vita.
Ma lo feci ed effettivamente guarii.
Ora quando mi chiedono se sono vegetariana e rispondo di no vengo sgridata perché è comune opinione che non sia possibile conciliare un'alimentazione onnivora con la via dello Spirito.
Insomma in entrambi i casi c'è qualcuno che mi sgrida!
Allora ditelo!!!!!!!!!!
E' bene ricordare che mentre in Oriente un'alimentazione vegetariana è imprescindibile per chi cammina la via dello Spirito, in America e in Africa al contrario proprio la via dello Spirito sostiene che mangiare l'animale equivalga ad assumere la sua medicina. Ovvero il suo insegnamento.
Se l'animale non viene mangiato non può svolgere la sua funzione e quindi la sua vita non viene onorata.
Sono pervenuta alla conclusione che l'unica cosa veramente importante sia il rispetto verso il cibo, qualunque sia. Pertanto l'unico cibo associabile alla parola "rispetto" è quello biologico. Poiché solo il cibo biologico è stato prodotto e lavorato senza sostanze che inquinano e feriscono Madre Terra e i suoi figli, a due o quattro zampe. Chi di voi fosse interessato a sapere di più sull'alimentazione biologica e le sue motivazioni può scaricare il libro scritto da Teo e da me "L'arte di nutrirsi" dal sito www.mangiobio.eu.
Mi nutro di alimenti biologici fin dai tempi dell'università e nei (frequenti!) periodi in cui avevo pochi soldi tagliavo tutte le altre spese prima di rinunciare a mettere cibo bio nel piatto.
Sono sempre riuscita a tener fede a questa scelta. Sono convinta che sia inutile meditare, pregare e proclamare l'amore per la vita e per la terra, se poi quello che ingoiamo è saturo di veleni e ha contribuito a danneggiare proprio quella terra che dichiariamo di amare tanto.

Inoltre spesso gli alimenti non biologici, vegetali o animali che siano, sono stati coltivati/allevati dalle aziende agroalimentari su terre rubate ai loro legittimi proprietari, cioè le popolazioni native, che sono così costrette a coltivare terreni sempre più marginali e sempre meno fertili, andando ad aumentare la massa di "poveri affamati del terzo mondo".
E' una questione di coerenza. La prima regola!!!
Ok!!!
Ho finito la predica! Credo di avervi detto tutto quello che può stare in un libro. Quindi prendo congedo da voi condividendo alcune delle mie "creazioni gastronomiche" più riuscite.
Vi aspetto tutte sulla via sciamanica. Appuntamento alla fermata della corriera.
Io sono quella col cappellone e il trolley rosso!

Zuppa di guarigione

Vedi capitolo 1

Zuppa di farro con verdure di stagione

Ingredienti per 4 persone

Versione invernale: mezzo cavolfiore o broccolo, 1 quarto zucca, mezza tazza lenticchie, 1 gambo coste piccolo o spinaci freschi in uguale quantità, 1 patata, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio schiacciato, erbe aromatiche (alloro, nipitella salvia, rosmarino)
Versione estiva: 1 zucchina, 1 pomodoro, 2 carote, 1 porro, 500g di piselli fave o fagioli freschi, spinacini a foglia, patata cipolla e aglio come sopra, erbe aromatiche (timo, maggiorana, origano, mentuccia).
Preparazione: Le verdure si fanno prima saltare in padella con poco olio o acqua e shouy (condimento giapponese macrobiotico), solo dopo che sono dorate si allunga l'acqua il sale (lo shouy già è saporito quindi usate poco sale, semmai aggiustate a fine cottura) e 100 g di farro decorticato fino a cottura ultimata dopo circa 50 minuti.
In accompagnamento succo di mela, di uva o un buon bicchiere di vino rosso biologico tipo Cabernet Le Carline.

Cous cous di farro al radicchio rosso in agrodolce

Ingredienti per 4 persone

200 g di cous cous di farro non precotto, 4 radicchi chioggia, 1 cipolla rossa, aceto balsamico e zucchero di canna.
Preparazione: versate il cous cous in un contenitore, aggiungete mezzo bicchiere d'acqua e sgranate con la forchetta. Poi coprite e lasciate riposare.
Intanto lavate, mondate e affettate fine il radicchio e la cipolla e ponete nel wok con poco olio, shouy e pochissima acqua. Lasciate sul fuoco moderato fino a che il radicchio è completamente ammorbidito.

Tornate al cous cous e aggiungete un altro mezzo bicchiere d'acqua (sarà diventato duro ma non preoccupatevi, il cous cous non deve cuocere ma gonfiarsi con l'umidità dell'acqua) e sgranate di nuovo con la forchetta finché sarà morbido coi granelli ben separati. Aggiungete olio extravergine di oliva e sale alle erbe.
Nel frattempo la verdura sarà quasi pronta. Aggiungete mezzo bicchiere di aceto balsamico di Modena e 2 cucchiai di zucchero di canna, lasciando ancora sul fuoco fino a che non sarà quasi cremoso (se a cottura ultimata c'è ancora molta acqua sul fondo del wok, toglietela con un mestolo).
Servire il radicchio su un letto di cous cous e accompagnato da una birra biologica cruda al doppio malto.

"Paella" vegana

Ingredienti per 2 persone: 1 fetta di zucca, 1/2 carota, 1 gambo di sedano, 2 spicchi aglio, la parte verde di 5 foglie di coste, ½ zucchina, 4 pomodorini ciliegia (servono solo a dare colore), mezzo panetto di tofu al basilico, 1 fettina di seitan, 4 pugni di riso arborio o carnaroli, 1 bustina di zafferano.
Preparazione: schiacciare l'aglio e buttarlo nel wok con un goccio di olio e 2 cucchiai di shoyu. Lasciar imbiondire e poi buttare tutta la verdura tagliata a dadini che nel frattempo avrete preparato. Lasciar insaporire e poi aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e incoperchiare fino a che la verdura è cotta, circa 30'.
Se la verdura viene preparata il giorno prima risulta più gustosa. Una volta pronta la verdura, tagliare a dadini seitan e tofu e aggiungere nel wok. Lasciar insaporire tutto insieme per circa 15'.
Se assaggiando sentite che manca sapore aggiungete un altro cucchiaio di shoyu o magari un po' di sale. Nel frattempo lessare il riso in un pentolino di acqua salata. Scolarlo ancora al dente, sciacquarlo sotto l'acqua fredda e poi unirlo al preparato nel wok. Porre il tutto su fiamma vivace per 15' circa, aggiungendo la bustina di zafferano.
Servire con vino Chiaretto del Garda delle cantine l'Ulif

Gnocchi di farro al ragù di finocchio e castagne

ricetta per 4 persone

Procurarsi 100g di castagne fresche o secche. Nel primo caso (se è la stagione giusta) mondarle, lessarle in acqua e poi togliere la pellicina; nel secondo caso farle rinvenire in acqua tiepida.
Poi sminuzzarle in padella o wok con 2 finocchi bio tagliati a dadini piccoli, mezza cipolla biologica affettata fine e 2 pomodorini secchi. Soffriggere in poco olio e sale alle erbe fino a che il finocchio sia cotto. Allungare con qualche cucchiaio di acqua che avrete messo a scaldare.per gli gnocchi. Una volta pronto il ragù lessare gli gnocchi di farro, acquistabili anche già pronti in qualunque negozio di alimenti biologici (meglio nel nostro!!!!!).
Impiattare gli gnocchi e servire con un buon mestolo di ragù sopra.

Servire con del vino bianco biologico caldo speziato alla cannella: lo ottenete facendo scaldare mezzo litro di vino e mezzo di acqua con due abbondanti cucchiai di miele e aggiunta di cannella a piacere fino a che il miele non sia completamente sciolto.

Seitan alle verdure invernali

ricetta per 4 persone

In un wok o padella fate imbiondire due spicchi di aglio bio (se li schiacciate anziché affettarli sono più digeribili) in poco olio con una ventina di olive verdi schiacciate alla calabrese biologiche. Quando l'aglio è biondo aggiungete 3 cucchiai di shouy.
Nel frattempo mondate mezza zucca e 4 carciofi biologici, tagliateli a cubetti e poi aggiungeteli al soffritto nella padella. Lasciateli stufare per qualche minuto e poi aggiungete mezzo bicchiere d'acqua. Incoperchiate lasciando cuocere per 20' circa. Tenete sotto controllo che non si asciughi troppo ed eventualmente aggiungete un po' d'acqua in modo che sul fondo ci sia sempre un po' di sugo.
Quando la verdura è quasi cotta con una forchetta spezzate le olive in poltiglia e aggiungete il seitan lavorato a mano tagliato a dadini (calcolare circa 70 g a testa). Lasciate insaporire a fuoco moderato per altri 10' circa ed eventualmente regolate di sale.
A cottura ultimata spegnete il fuoco e aggiungete un buon pugno di prezzemolo tritato a crudo. Lasciate mantecare per qualche minuto e servite in tavola su piadina di farro bio preventivamente scaldata, accompagnando con del vino rosso corposo tipo Cabernet Le Carline bio.